Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№20 (156) 25 октября 2007 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит 2 раза в месяц по четвергам

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

4 **УСАТЫЕ-ВОЛОСАТЫЕ, ИЛИ КОЕ-ЧТО ОБ ЭПИЛЯЦИИ**

С нежелательной растительностью на теле люди борются уже несколько тысячелетий, однако сегодня эта проблема стоит достаточно остро, несмотря на высокий уровень развития медицины и техники. Некоторые животрепещущие вопросы, связанные с избавлением от ненужной растительности, мы задали врачу дерматологу-косметологу Клинического центра пластической хирургии и медицинской косметологии г. Минска Светлане БОБКОВОЙ.

8 **12 НЕИЗВЕСТНЫХ В БОРЬБЕ С ЛИШНИМ ВЕСОМ**

Есть факторы, влияние которых на процесс похудения мало кто принимает во внимание, но которые, тем не менее, могут существенно осложнить путь женщины к красивой фигуре.

10 **ПЛОМБА НА ВЫБОР**

О чем нужно знать при визите к стоматологу

Не пора ли вам к стоматологу? Как выбрать время для визита? Как правильно подготовиться к установке пломбы? Как преодолеть страх перед посещением зубоврачебного кабинета? На эти и другие вопросы отвечает «ЗГ».

12 **ГЕРМАНИЯ: ВЗГЛЯД НА ДЕТСТВО**

Все мы помним известный лозунг: все лучшее – детям. Этим же руководствуются и немцы. Однако наши традиции воспитания существенно отличаются от немецких.

13 **НЕПЕРЕВОДИМАЯ ИГРА СЛОВ**

Как бы ни пытались родители скрывать некоторые неприятные инциденты, виновниками которых являются их бесценные отпрыски, но факт остается фактом: практически все дети обзываются, причем иногда матом. Бесспорно, мириться с этим нельзя. Но что же делать?

14 **ПЛАНЕТЫ ПОД ВАЛЬС МЕНДЕЛЬСОНА**

Быть может, вы собираетесь замуж? Или есть вероятность, что эта замечательная участь ждет вашу близкую подругу? В любом случае вам пригодятся советы гороскопа, которому ведомы звездные тайны, а значит, и выбрать подходящее время именно для вашего бракосочетания – дело нехитрое.

15 **В ГОСТЯХ ХОРОШО, А ДОМА ТЕПЛО**

Поздняя осень с ее дождями, ветрами, мокрым снегом и, конечно же, простудными заболеваниями заставляет нас всеми мыслимыми способами утеплять дом. Один из способов повысить температуру в квартире – купить новый обогреватель. Как выбрать правильный обогреватель? Что для этого нужно знать?

Ирина Дорофеева: Я хочу везде успевать

«Мы готовимся к реализации нового проекта в Москве. А работу на новой территории нужно начинать с нуля, и это отнимает очень много времени и сил. Но это самое счастливое время, когда происходят поиски образа, пишутся новые песни, появляются новые знакомства. Сейчас я чувствую себя на подъеме именно потому, что появилось очень много новых желаний, которые хочется обязательно осуществить.»

стр.3

www.recipe.by

«Здоровая газета» делает шаг навстречу активным читателям

Для того чтобы мобильные люди могли оперативно получать информацию, мы создали виртуальный аналог «ЗГ». Практически все, кто имеет возможность выхода в сеть, теперь может получить доступ к электронной версии «ЗГ» в любое удобное время, перейдя по ссылке Таким образом «ЗГ» доставляется во все учреждения здравоохранения областей и районов Беларуси.

Теперь полезную информацию и рекламу, опубликованную в газете, оперативно получают те, кто в ней заинтересован.

Купить «ЗГ» Вы сможете в киосках «Союзпечать» каждый второй четверг месяца.

Оформить подписку можно в любом отделении «Белпочты».

Редакция «Здоровой газеты»

Новости

Объявлены имена лауреатов Нобелевской премии в области медицины и физиологии

В Каролинском институте объявлены имена лауреатов Нобелевской премии в области медицины и физиологии. Согласно решению шведской Королевской академии наук, ими стали американцы Марио Капекки (Mario R. Capecchi) и Оливер Смитис (Oliver Smithies), а также подданый Великобритании сэр Мартин Эванс (Martin J. Evans).

Как говорится в пресс-релизе Нобелевского комитета, они удостоены награды за исследования основ введения специфических генетических модификаций в организмы мышей путем использования стволовых клеток эмбрионов. Речь идет о разработке способа «выключать» те или иные гены в клетках зародыша (методика получила название «генетического нокаута» – gene knockout).

При помощи этой технологии **ученые получили возможность получать клеточные линии с заданными физиологическими особенностями, исследуя таким образом развитие предопределяемых генетически болезней** – рака, диабета, муковисцидоза, заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Сэр **Мартин Эванс** является первооткрывателем стволовых клеток. Он является выпускником и сотрудником Кембриджского университета, а также профессором генетики млекопитающих в Университете Кардиффа.

Смитис родился в Галифаксе, Великобритания, закончил Оксфордский университет и является профессором в Университете Северной Каролины

Капекки родился в Вероне (Италия) и работает в медицинской школе Университета штата Юта.

Сумма Нобелевской премии этого года составляет в каждой номинации 10 миллионов шведских крон (1,542 миллиона долларов). Так как в одной номинации победили сразу несколько человек, денежное вознаграждение будет разделено между ними в равных долях.

Торжественная церемония награждения Нобелевскими премиями состоится 10 декабря, в день смерти Альфреда Нобеля. Король Швеции, по традиции, вручит награды в Концертном доме Стокгольма, а затем в Голубом зале ратуши состоится нобелевский банкет.

На белорусском рынке присутствует около 8% оригинальных лекарственных препаратов

На белорусском рынке присутствует около 8% оригинальных лекарственных препаратов, как импортных, так и отечественного производства. Об этом на пресс-конференции 11 октября в Минске сообщила начальник отдела организации продаж на внутреннем рынке концерна «Белбиофарм» Татьяна Тумеля.

По ее словам, доля оригинальных лекарственных средств в России составляет около 14%, в странах Евросоюза - около 35%. Остальные же препараты - это аналоги или генерики оригинальных лекарственных средств.

Как сообщил председатель концерна «Белбиофарм» Михаил Черепок, в Беларуси производится только 36% наименований препаратов, которые входят в Республиканский перечень основных лекарственных препаратов. Перечень включает 489 лекарственных средств. К 2010 году, по его словам, планируется достигнуть уровня производства, который обеспечит 50% перечня основных лекарственных средств.

Как сообщил М. Черепок, сегодня концерн «Белбиофарм», в который входят 19 фармацевтических и микробиологических предприятий, в натуральном выражении обеспечивает около 50% потребностей белорусского рынка лекарственных средств, в ценовом - около 20%. В настоящий момент концерн выпускает более 500 наименований фармацевтической продукции, производя около 90% лекарственных средств, которые выпускаются в Беларуси.

За январь-сентябрь концерном было произведено лекарственных средств на 212 млрд. рублей. Экспорт препаратов «Белбиофарма» в январе-августе этого года составил 35 млн. долларов. По словам М. Черепка, на экспорт поставляется до 40% продукции концерна. Основным экспортером является Россия.

Участились случаи несанкционированного вывоза из Беларуси крупных партий медпрепаратов

В последнее время участились случаи несанкционированного вывоза из Беларуси крупных партий медицинских препаратов, в состав которых входят психотропные вещества. Об этом сообщили в управлении информации и общественных связей МВД. Однако привести по просьбе БелаПАН примеры таких правонарушений в этом ведомстве отказались. «Мы хотим предупредить наших граждан, чтобы у них не возникли проблемы за рубежом», – сказал собеседник агентства.

Министерство обращает внимание граждан на то, что физическим лицам запрещена перевозка, хранение и реализация препаратов, содержащих наркотические и психотропные вещества. Исключение составляют только те из них, которые в качестве лекарств разрешены к контролируемому обороту и используются в медицинских целях при наличии назначения врача.

Согласно ст. 15 закона «О наркотических средствах, психотропных веществах и их прекурсорах» от 22 мая 2002 года, через госграницу Беларуси в частном порядке могут перевозиться наркотические средства в количествах, не превышающих трехсуточную потребность, и психотропные вещества в количестве не более 90 разовых доз. Необходимое условие – наличие документов, подтверждающих обоснованность их перемещения, выданных органами здравоохранения государства вывоза.

При этом в МВД отметили, что в соответствии с рядом международных конвенций каждое государство вправе определять свой перечень веществ, подлежащих госконтролю. То есть ввоз иностранцем лекарств, содержащих вещества, которые в стране пребывания значатся в указанном перечне, является нарушением законодательства этой страны.

Каждый четвертый белорус рискует психическим здоровьем

А в год около трех тысяч человек решаются на самоубийство. «Если сказать очень просто – в республике примерно 500 тысяч человек, страдающих психическими расстройствами. Если учесть, что у каждого есть семьи, проблема психического здоровья касается как минимум двух миллионов граждан нашей страны, – рассказал заведующий кафедрой психиатрии и наркологии БелМАПО Роман ЕВСТИГНЕЕВ. – А психическими расстройствами в течение жизни страдает каждый четвертый. По прогнозам, к 2020 году депрессия выйдет на 2-е место среди всех болезней человека. Уступит только ишемической болезни сердца. Вот только мы привыкли, что если болит сердце, его надо лечить: ходить к врачам, пить дорогие препараты. К сожалению, к психическим расстройствам отношение не такое. Из-за сложившихся когда-то в обществе стереотипов люди не идут к специалистам, рискуя жизнью.

Заведующая кафедрой психотерапии и медицинской психологии БелМАПО Ирина БАЙКОВА заметила: «У большинства страдающих психическими расстройствами, процентов у 80-ти, эти расстройства как раз неглубокие - депрессии, тревожные расстройства… Но бывает, человек не знает, куда обратиться, и ходит к бабкам, гадалкам».

В Беларуси в 2008 году вводятся новые стандарты на соки и соковую продукцию

«Центр уже разработал и передал в БелГИСС семь проектов государственных стандартов на соки и соковую продукцию», - рассказали специалисты центра НАН Беларуси по продовольствию. Предполагается, что введены в действие они будут с 1 июля 2008 года.

Как рассказали собеседники, разработка новых стандартов необходима для гармонизации национального законодательства с европейским и российским.

В целом в новых стандартах ужесточаются требования к такой продукции. «Это позволит предотвратить поставки на рынок соков невысокого качества», - добавили собеседники. Так, чтобы предупредить излишнюю тепловую обработку соков и нектаров, планируется введение контроля содержания оксиметилфурфурола. Его концентрация не должна превышать 10 мг/кг в цитрусовых соках и 20 мг/кг - для остальных. Для того, чтобы не допускать переработки плодов и ягод в признаками микробиологической порчи, предлагается ввести показатели по массовой концентрации уксусной кислоты и D- и L-молочной кислоты.

С целью обеспечения сокам с мякотью и нектарам нежной льющейся консистенции будет проводиться контроль размера частиц мякоти. Предусматривается, что содержание частиц мякоти менее 0,15 мм должно составлять более 70% от общего количества частиц в соке или нектаре, а частиц размером более 0,3 мм - не более 7%.

При изготовлении соков большее внимание будет уделено водоподготовке. «Это обусловлено тем, что вода является одним из компонентов восстановленного сока, нектара или напитка, - пояснили специалисты. - Кроме того, она участвует в технологическом процессе и входит в непосредственный контакт с пищевыми продуктами, используемыми в производстве». Согласно проектам новых госстандартов, вся вода, используемая для изготовления соков и сокосодержащей продукции, должна быть питьевой и по качеству не ниже требований, установленных Санитарными правилами и нормативами 10-124 РБ и СТБ 1188. Кроме того, содержание солей натрия в ней не должно превышать 50 мг/л, нитратов - 25 мг/л, общая жесткость - 3 ммоль/л.

Предполагается также указывать пищевую ценность соков и нектаров так, как это принято в европейских странах. Помимо энергетической ценности, содержания углеводов, природного содержания витамина С на упаковке будет указываться содержание жиров, в том числе насыщенных жирных кислот, пищевых волокон, натрия, белков.

«Согласно проведенным нами предварительным выборочным исследованиям, в основном все требования, которые мы заложили в новые стандарты, белорусские производители выполняют», - добавили специалисты НПЦ НАН Беларуси по продовольствию.

Беларусь по-прежнему входит в пятерку стран, которые лидируют по количеству суицидов

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), Беларусь наряду с Россией, Украиной, Эстонией и Литвой входит в пятерку стран с самым высоким в мире уровнем самоубийств. Согласно стандартам высоким считается показатель 20 случаев на 100 тыс. населения. По данным ВОЗ, в Беларуси регистрируется 41,5 случая самоубийств на 100 тыс. человек, сообщает представительство ООН в республике.

Каждый год добровольно из жизни уходит около трех тысяч жителей нашей страны. «Значительное число самоубийств могло бы быть предотвращено, если бы люди попали в поле зрения психиатрической службы, - сказал главный психиатр Минздрава Павел РЫНКОВ.

Люди



Ирина Дорофеева: Я хочу везде успевать

– Ирина, как известно, Вы являетесь самой активной певицей Беларуси. Насколько жёсток Ваш график выступлений и репетиций, соответствует ли он естественному для Вас ритму жизни?

– Мой продюсер приучил меня вести ежедневник и отмечать в нем все сделанные дела, запланированные и незапланированные. И вот сейчас, когда я открываю календарь на октябрь – ноябрь, у меня просто рябит в глазах, поскольку большая часть дат уже обведена кружочками, означающими, что в этот день будут выступления. Так что график у меня действительно очень жесткий.

Но меня это нисколько не расстраивает, ведь именно к этому я и стремилась. К тому же, помогают долгие годы тренировок. То, что со мной сейчас происходит, для меня совершенно естественно, мне нравится такой активный ритм, хочется везде успевать. Я понимаю, что ни в коем случае не могу дать себе никакой поблажки. Мысль о том, что я всегда должна быть в форме, выглядеть на все сто, и чувствовать себя также, меня очень мобилизует.

На сегодняшний день мой график стал еще более плотным, потому что мы готовимся к реализации нового проекта в Москве. А работу на новой территории нужно начинать с нуля, и это отнимает очень много времени и сил. Но, с другой стороны – это самое счастливое время, когда происходят поиски образа, пишутся новые песни, появляются новые знакомства. Сейчас я чувствую себя на подъеме именно потому, что появилось очень много новых желаний, которые хочется обязательно осуществить. Пока мне удается удачно совмещать работу в Москве и в Минске, многочисленные концерты и преподавание.

– Каким образом Вы предпочитаете расслабляться и восстанавливать силы?

– Я по природе «водоплавающая», поэтому очень люблю все, что связано с водой: хожу в сауну, плаваю в бассейне, обожаю подводный душ-массаж. Это нагрузки, которые в то же время совмещены с расслаблением. Причем расслабиться они позволяют не только физически, но и психологически. Кроме того, я очень люблю массаж, особенно после активных физических упражнений.

– Какими видами спорта Вы занимаетесь?

– Раньше мой день начинался с утренней пробежки, я пробегала по четыре километра в день. Однако не так давно я предпочла бегу плаванье, поскольку это не такая сильная нагрузка на позвоночник. Утром я обязательно делаю зарядку. Два раза в неделю хожу на занятия по шейпингу. В том, что касается физических упражнений, я немного мазохист - часто заставляю делать себя то, что кажется невозможным. Я считаю, что без перегрузки на тренировке ты не сможешь добиться легкости в обычной жизни. Когда каждый день на сцене приходится два часа прыгать, петь, танцевать, и говорить при этом, нужно обязательно давать себе перегрузку на тренировках, чтобы обычные каждодневные нагрузки стали для тебя нормой.

– Вы «жаворонок» или «сова»? Сколько часов в сутки Вам удается поспать, и сколько хотелось бы?

– Я - жаворонок, но узнала об этом совершенно случайно. Больше 10 лет назад, я приехала в Минск, чтобы начать свою эстрадную карьеру. Тогда, как, наверное, все начинающие исполнители, я думала, что быть артистом – это значит долго спать, хорошо есть и приятно проводить время. Однако мой продюсер очень быстро меня в этом разубедил, сообщив, что у меня будет такой график, как будто я попала в армию. Только в армии служат два года, а это – на всю жизнь. Пришлось начинать день в шесть утра с обязательной утренней пробежки. И когда у меня началась активная жизнь, я настолько втянулась в этот ритм, что сегодня уже не могу по-другому. Встаю я обычно в шесть утра, в крайнем случае – в половину седьмого. Бывают, конечно, и исключения, когда в моем расписании есть поздние выступления. Обычно мне удается поспать от четырех до шести часов в сутки, а в идеале хотелось бы восемь-десять.

– Какой способ проведения отпуска Вы считаете для себя наилучшим?

– Я очень люблю отдыхать в Беларуси. У нас есть достаточно комфортабельные санатории, в которых можно не только прекрасно отдохнуть, но и пройти ряд оздоровительных процедур. И главное – они расположены в красивейших местах. Я обожаю нашу белорусскую природу, очень люблю отдыхать у рек. Мои родители – большие любители путешествий, в детстве мы часто выезжали с ними на отдых «дикарями»: жили в палатках у реки, готовили еду на костре, много ходили пешком, рыбачили. С тех самых пор я очень люблю рыбалку. Очень хотелось бы поехать с родителями на Неман, Березину или Припять отдохнуть, порыбачить, но, к сожалению, в последнее время я могу об этом только мечтать. Надеюсь, летом эта мечта все-таки осуществится.

– Как часто Вам удается видеться с родителями? Каково любимое совместное времяпровождение Вашей семьи?

– Я периодически приезжаю в Могилев с выступлениями, и каждый раз обязательно заезжаю к родителям. Пусть даже у меня совсем нет времени, я найду хотя бы часок, проеду лишних сто километров, чтобы их увидеть. У меня очень добрые, душевные, любящие родители, мне очень повезло с ними. Всю жизнь мы жили очень дружно, и сейчас каждая встреча для меня – большая радость. Сейчас отношения у нас такие же теплые, как и раньше. Очень люблю бывать у них на даче. Это небольшой домик под Шкловом, недалеко от Днепра, и когда я туда приезжаю, обязательно иду на реку вместе с отцом, мамой, племянником или братом – у нас в семье все страстные рыбаки. Люблю прогуляться вместе с родными по лесу, собирать грибы. Люблю покататься вместе с мамой на велосипедах по лугам.

– В прессе часто появляется информация о том, что Вы не скрываете своего возраста. Скажите, что Вы ощутили, переступив 30-летний рубеж?

– Я не ощущаю этого рубежа, наоборот чувствую, что помолодела лет на десять. Окружающие тоже не замечают перемен. А когда люди встречают меня в первый раз, они долго не могут поверить, что мне действительно столько лет. Я на самом деле считаю, что это не возраст. Родители подарили мне ощущение бесконечной влюбленности, радости от каждого прожитого дня, и вот это внутреннее счастье делает меня молодой, активной, жизнерадостной.

– «Лицо Беларуси» требует особенного обращения? Как Вы за ним ухаживаете? У Вас какие-то есть секреты по уходу за кожей, которыми Вы могли бы поделиться с нашими читательницами?

– Внешний вид, в первую очередь, зависит от внутреннего состояния человека, поэтому, чтобы хорошо выглядеть, нужно постоянно культивировать в себе позитив. Кроме этого, необходимо очень внимательно следить за своим питанием, не позволять себе излишеств. Иногда я замечаю, что стоит мне хоть немного поправиться, и кожа начинает выглядеть совсем по-другому. Во всяком случае, на моем лице это очень заметно. Кроме того, у меня есть косметолог, с которым я время от времени (правда, не так часто, как хотелось бы) консультируюсь. Для того чтобы кожа хорошо выглядела, за ней нужно следить, делать при необходимости какие-то чистки, пилинги, маски. И, естественно, ей просто необходим элементарный каждодневный уход. Невозможно изменить себя за один день, для этого нужно прилагать постоянные усилия, не лениться. Каждая женщина должна заставить себя найти полтора-два часа в день на уход за собой: это и душ, и физическая нагрузка, и использование различных косметических средств.

– Что вы подразумеваете под правильным питанием?

– Чтобы хорошо выглядеть, нужно есть побольше овощей и фруктов, использовать натуральные продукты, пить свежевыжатые соки. Кроме того, я стараюсь ограничивать себя в питании после шести часов вечера.

– Есть ли у Вас какие-то маленькие слабости, в которых вы не можете себе отказать?

– Я очень люблю сладкое, но не могу позволить себе съесть торт или мороженое. Поэтому иногда я позволяю себе что-нибудь сладенькое по утрам с чашечкой кофе, например кусочек шоколадки, или творожный йогурт.

– Как, по-вашему, должен жить человек, чтобы долго оставаться активным, красивым и здоровым?

– Надо очень много желать, и не останавливаться в своих желаниях. Самые яркие и самые сильные мечты сбываются, если прилагать усилия для их реализации. Когда мы ставим себе новые цели, то обязательно найдутся средства для их достижения. Желайте быть активными, здоровыми, счастливыми, влюбленными и любимыми – и все это сбудется.

Беседовала
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Усатые-волосатые, или Кое-что об эпиляции

С нежелательной растительностью на теле люди борются уже несколько тысячелетий, однако сегодня эта проблема стоит достаточно остро, несмотря на высокий уровень развития медицины и техники. Некоторые животрепещущие вопросы, связанные с избавлением от ненужной растительности, мы задали врачу дерматологу-косметологу Клинического центра пластической хирургии и медицинской косметологии г. Минска Светлане БОБКОВОЙ.

– Светлана Андреевна, существуют ли способы раз и навсегда покончить с ненавистной растительностью на теле?

– Способа полностью и навсегда избавиться от волос просто не существует. Организм стремиться восстановить привычное физиологическое состояние. Если волос вырвали, происходит усиленная стимуляция луковицы. Даже при таких способах эпиляции, когда блокируются питающие луковицу сосуды, через некоторое время организм восстанавливает кровообращение на этом участке.

– Это происходит в любом случае?

– Несколько лет назад одному итальянцу, пострадавшему в аварии, трансплантировали обе руки. Хотя операция прошла успешно, и никаких проблем не возникало, пациент после нее достаточно сильно комплексовал. Дело в том, что сам он был смуглым, с выраженной темной растительностью по всему телу, а донорские руки оказались достаточно гладкими и безволосыми. Однако через полтора года на донорских руках выросли абсолютно такие же темные и густые волосы, какие раньше росли на собственных руках мужчины. Это яркий пример того, насколько наличие или отсутствие волос на теле зависит от гормонального фона организма.

– И все-таки, какой из существующих способов является, по вашему мнению, наиболее эффективным?

– Каждый из методов имеет свои преимущества и недостатки. Для того чтобы решить проблему лишних волос, косметологам приходится иногда сочетать сразу несколько методов. Все зависит от индивидуальных особенностей пациента.

– Если в косметологии проверенные способы борьбы с вросшими волосками?

– Проблему врастания волос до сих пор не могут решить во всем мире. Если делать фотоэпиляцию, электро- или лазерную эпиляцию, этого дефекта не возникает. При применении всех остальных методов нужно быть готовыми к тому, что вросшие волосы будут появляться.

– Эффективны ли лосьоны, замедляющие рост волос?

Они достаточно эффективны, но только в тех случаях, когда проведенный перед их применением метод эпиляции подразумевает полное отсутствие волос. Если побрить волосы или применить крем-депилятор, а потом использовать такой лосьон, никакого эффекта, естественно, не будет. Не эффективны эти средства и при использовании механических эпиляторов, которые значительное количество волосков удаляют не полностью.

– Насколько безопасны методы «домашней» эпиляции: восковые или сахарные полоски, кремы-депиляторы, механические эпиляторы?

– Практически все способы «домашней» эпиляции нужно применять очень осторожно, поскольку после процедуры могут возникать такие проблемы, как синюшные пятна, рубчики, гнойничковая сыпь, врастание волос. Иногда волосы, ранее достаточно гладкие, начинают расти неровно, становятся «кудрявыми». Нужно учитывать специфику проблемы. Например, крем-депилятор дает хороший эффект при применении его на голенях или подмышках, однако использование такого крема для удаления волос на верхней губе может привести к образованию черных «пенечков» и усугубить косметический дефект. Если сделать восковую эпиляцию на верх-

▶



Какие виды избавления от ненужной растительности вам могут сегодня предложить и чего ждать от каждого из них

ФОТОЭПИЛЯЦИЯ

Пучок света направляется на 1 волосинку, которая затем просто выщипывается. Нет никаких медицинских подтверждений тому, что данный метод эффективнее обычного выщипывания волоса.

При этом способе избавления от волос волоконно-оптическая пластина помещается либо прямо в волосяную фолликулу, либо над ней, затем световая энергия проникает через пластину прямо в фолликулу и, как утверждают промоутеры данного метода, происходит перманентное разрушение фолликулы.

Преимущества: безопасный метод, если хорошо проведен, меньше побочных эффектов, чем при выщипывании волос.

Недостатки: нет никаких медицинских показаний, подтверждающих перманентность удаления нежелательных волос данным методом, данная процедура дорогостояща и длительна.

ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ

Лазерное излучение проникает в темный слой волоса (обычно пигмент), что вызывает механическое повреждение волосяной фолликулы.

Преимущества: надолго, либо навсегда избавляет Вас от нежелательных волос, этот вид эпиляции считается безопасным, удобен при удалении волос на большой поверхности (на ногах, спине и т.д.), если волосы и вырастают после процедуры, то они становятся более светлыми и мягкими.

Недостатки: не дает полной гарантии, что больше не вырастут нежелательные волосы, недостаточно эффективный способ при удалении рыжих, серых либо светлых волос, неправильное применение лазера может привести к возникновению ожогов, пятен, обесцвечиванию кожи, которые не сойдут с кожи в течении нескольких месяцев, данный вид эпиляции требует защиты глаз в момент излучения, данная процедура дорогостояща, некоторые находят данный вид эпиляции весьма болезненным.

ЭЛЕКТРОЛИЗ

Описание: очень тонкая (в толщину волоса) металлическая пластинка проникает в волосяную фолликулу, при грамотной установке пластинки не повреждается сама кожа. Через металлическую пластинку передается электричество, которое воздействует на области, способствующие росту волос.

Преимущества: данный метод дает самый длительный эффект и является самым безопасным.

Недостатки: данный метод дорогостоящ, может быть болезненным, занимает много времени, его сложно применять к большой поверхности тела, если процедура проведена неподобающим образом, волосы могут вновь вырасти, может произойти



ней губе, эффект также будет, скорее всего, отрицательным. Восковую депиляцию нельзя делать при дерматитах, гнойничковых заболеваниях, имеющихся вросших волосах. Если неправильно делать восковую депиляцию, можно повредить сосуды, которые выходят на поверхность. Женщинам после 35 лет такой способ борьбы с волосами нужно применять очень и очень осторожно, ведь у большинства из них и так наблюдается повышенная хрупкость и ломкость сосудов, а восковой депиляцией можно усилить сосудистый рисунок на коже. Чтобы избежать проблем, перед применением любого метода депиляции стоит посоветоваться с косметологом. Делать это необходимо еще и потому, что природа излишнего оволосения бывает разной. Чаще всего излишний рост волос вызван наследственной предрасположенностью – это не заболевание, а особенность организма. Чаще всего такая предрасположенность встречается у южан и брюнетов. Но в некоторых случаях рост волос свидетельствует о нарушении гормонального фона организма, и тогда человеку необходимо срочно обратиться к эндокринологу.

повреждение кожи либо могут возникнуть инфекции.

ТРАНСДЕРМАЛЬНЫЙ ЭЛЕКТРОЛИЗ

Наэлектризованный хлопчатобумажный валик способен навсегда избавить вас от ненужных волос. Однако на сегодняшний день не существует никаких научных подтверждений данной гипотезы.

При этом методе эпиляции проводящий гель наносится на поверхность тела, ток проходит через хлопчатобумажный валик (сваб), который соприкасается с гелем. Предполагается, что электрический заряд проникает в волосяную фолликулу и уничтожает волос.

Преимущества: данный метод считают безболезненным, безопасным, клинически подтвержденным, более эффективным, чем просто метод с использованием электролиза, перманентным.

Недостатки: те же, что и у электролиза

МЕТОД МИКРОВОЛНОВОГО УДАЛЕНИЯ ВОЛОС

Имеются весьма ограниченные материалы по поводу эффективности и безопасности данного метода. Микроволновое излучение проникает в структуру волоса и вызывает его термальное разрушение.

Преимущества: данный метод считают применимым ко всем цветам волоса.

Недостатки: повреждает не только сам волос, но и кожу, не применим на коже лица, нет достаточных сведений об его эффективности и безопасности.

УДАЛЕНИЕ ВОЛОС С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛАМПЫ-ВСПЫШКИ

Полный световой спектр и низкочастотное инфракрасное излучение создают волны особой длины и частоты. Данный свет падает на участок кожи, проникает внутрь волоса и вызывает термальное либо механическое повреждение волосяного фолликула.

Преимущества: создает длительный эффект либо навсегда удаляет волосы с определенной поверхности, считается безопасным, применим к обширным поверхностям кожи, волосы если и вырастают, то становятся светлее и мягче.

Недостатки: данный метод не так эффективен, если речь идет о светлых волосах, необходимо проявлять особую осторожность при выведении волос с темной кожи, если процедура проведена неподобающим образом, могут остаться ожоги, появится пигментные пятна, которые будут держаться несколько месяцев, данная процедура требует защиты глаз, дорогостояща, болезненна.

ЧРЕСКОЖНОЕ УДАЛЕНИЕ ВОЛОС

Как утверждают промоутеры данного метода, наэлектризованный липкий лоскут способен навсегда удалить волосы.Проводящий гель наносится на поверхность тела, ток проходит через наэлектризованный липкий лоскут. Предполагается, что электрический заряд проникает в волосяную фолликулу и уничтожает волос.

Преимущества: данный метод считают перманентным, безболезненным, клинически одобренным, не вызывает побочных эффектов.

Недостатки: на сегодняшний день не существует никаких научных подтверждений данной гипотезы.

ДВИЖЕНИЕ В РАДОСТЬ!

Остеоартроз является наиболее распространенной формой патологии суставов, которая поражает суставной хрящ и находящийся рядом участок кости. Основные его проявления – боль и постепенное снижение функции сустава, что сопровождается существенным ухудшением качества жизни. Заболевание часто встречается у лиц пожилого возраста. Длительное время медикаментозное лечение остеоартроза ограничивалось применением обезболивающих и противовоспалительных средств, не оказывающих положительного влияния на процессы обмена в хрящевой ткани. Современные методы лечения заболевания включают хондропротекторы или препараты медленного действия, представляющие собой естественные компоненты хряща, которые непосредственно влияют на суставной хрящ и рекомендованы для длительного приема.

ХОНДРОЗАМИН – первый отечественный комбинированный хондропротектор, в состав которого **входят хондроитина сульфат 200 мг** и **глюкозамина гидрохлорид 250 мг**. Комбинация действующих веществ **ХОНДРОЗАМИНА** участвует в биосинтезе соединительной ткани, предотвращает процессы разрушения хряща, стимулирует восстановление хрящевой ткани, уменьшает боль и воспаление в суставах, улучшает их подвижность, уменьшает потребность в нестероидных противовоспалительных средствах.

ХОНДРОЗАМИН эффективен в комплексном лечении остеоартроза и заболеваний опорно-двигательного аппарата, сопровождающихся дегенеративно-дистрофическими изменениями тканей суставного хряща. Его рекомендуется принимать по 2 капсулы 2-4 раза в день, через месяц лечения дозу можно снизить до 2 капсул 1-2 раза в день. Устойчивый лечебный эффект достигается при приеме **ХОНДРОЗАМИНа** в течение не менее 6 месяцев.

Лекарственное средство **ХОНДРОЗАМИН** выпускается фармацевтическим предприятием «МИНСКИНТЕРКАПС» и приобрести его можно в аптеках республики. **Пусть движение будет Вам в радость!**

Перед применением проконсультируйтесь с врачом, ознакомьтесь с инструкцией.
Рег.уд. МЗ РБ №06/03/1335 до 31.03.2011

Оказывается

Вино продлевает приятную старость

Приятный напиток, без которого не обходится ни одно застолье, очень полезен. В виноградном вине содержатся органические кислоты, минеральные соли, витамины, фосфор, пектин, поэтому оно так благотворно воздействует на организм человека.

Вино обладает бактерицидными, антисептическими, тонизирующими свойствами и предписывается врачами ослабленному после болезни организму человека. Так же известно, что по своим радиоактивным свойствам виноградные вина не уступают многим целебным минеральным водам. Резвератрол, образующийся в виноградной ягоде при различных стрессах (радиации, экологических встрясках, грозе и граде), является мощным антиоксидантом, который способствует профилактике онкологических заболеваний у человека.

Вина различных типов обладают разными свойствами. Так, например, белые столовые вина характеризуются диуретическими свойствами, красные столовые вина могут быть использованы как тоническое средство, херес для возбуждения аппетита, шампанское при сильном упадке сил.

Специалисты университета в нидерландском городе Роттердаме пришли к выводу, что **алкоголь способствует преодолению различных старческих недугов**. Регулярное употребление алкоголя в небольших дозах, например, лучшее лекарство от болезни Альцгеймера и других видов деменции.

Глинтвейн, пунш и грог – горячие винные напитки теряют часть алкоголя при нагревании и становятся мягче на вкус. А добавление меда, лимонной кислоты, сахара и специй делают их не только приятнее, но и полезнее.

Глинтвейн (в переводе – «пылающее вино») рекомендован докторами при респираторных заболеваниях. Его готовят чаще из красного сухого вина, в которое добавляются сахар, пряности и сок лимона. Если глинтвейн готовят из белого вина, то более логичным «вкусовым наполнителем» окажется мед в сочетании с яблоками и пряностями по вкусу.

Пунш – более крепкий (до 30% алкоголя) напиток, название которого произошло от древнеиндийского «панч» (пять). Сегодня изготовление пунша не подчиняется строгим правилам. Вместо рома, например, иногда используют бренди. Температура подачи варьируется.

Грог делают из коньяка или рома с добавлением сиропа, ликера, горячей воды, крепкого чая или кофе, приправляя дольками цитрусовых плодов. Свое имя грогу передал английский адмирал Эдвард Верной, которого за привычку носить одну и ту же накидку из ткани гро-грам называли Старина Грог.

Датские ученые установили, что люди, пьющие вино в умеренных количествах, лучше сохраняют здоровье, умнее, богаче и образованнее остальных. «Французский парадокс» – низкая распространенность болезней сердца среди французов, пьющих красное вино, несмотря на их любовь к пище, богатой холестерином.

Французские ученые создали медицинские препараты на основе полифенонов, содержащихся в вине. Виноделы небезосновательно полагают, что фармацевтические компании, особенно из северной Европы и США, заинтересуются новинкой и будут на основе этого винного порошка делать таблетки.

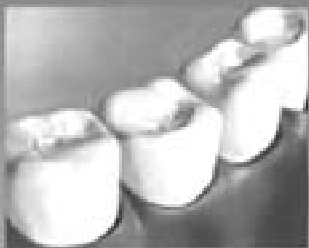
Вниманию специалиста

При рациональной терапии воспалительных заболеваний пародонта необходим дифференцированный подход к применению антибактериальных препаратов, включающих активные компоненты в различной концентрации [4, 5, 8]. Высокую эффективность при гингивите и пародонтите обеспечивает сочетанное применение хлоргексидина и метронидазола [2, 4, 7, 9, 10]. Наиболее перспективно для лечения хронических воспалительных заболеваний пародонта использование стоматологических средств местного действия. Препарат **Метрогил Дента** фирмы ***Unique Pharmaceutical Laboratories*** – гель, содержащий метронидазол и хлоргексидин, оптимален для этого способа лечения.

Цель исследования – определение оптимальных времени действия и концентрации метронидазола в Метрогил Дента при однократном использовании препарата при различных формах и степенях поражения пародонта.

Оценка эффективности локального применения препарата Метрогил Дента при воспалительных поражениях пародонта

ТЕПЕРЬ ВАШИ БРИЛЛИАНТЫ В НАДЕЖНОЙ ОПРАВЕ!



Ваши зубы - это Ваши бриллианты
Вы ухаживаете за своими зубами при помощи качественных зубных паст.
Это правильно. Но бриллиантам нужна надежная оправа. Оправа для Ваших зубов - это здоровые десны.
А как Вы заботитесь о здоровье десен?

Заболевания десен (гингивит, пародонтит), если их не лечить, могут привести к потере зубов

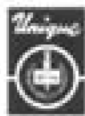
Стоматологический гель для десен "Метрогил Дента" уничтожит все болезнетворные бактерии полости рта и вылечит Ваши десны

Метрогил Дента®
- это здоровые десны





ОДОБРЕНО СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ АССОЦИАЦИЕЙ РОССИИ



Россия, Москва, 123242,
ул Садовая Кудринская, 3
Тел: (095) 254 79 02, 254 75 79,
факс: (095) 254 83 82
www.jbcpl.ru
e-mail: unique@jbcpl.ru
В Минске тел: (029) 657 38 58

спрашивайте в аптеках

Зарегистрирован Министерством здравоохранения РФ регистрационный номер П-8-242№010756
Зарегистрирован Министерством здравоохранения РБ регистрационное удостоверение № 4355/2000/05

Материалы и методы

Обследовано 96 пациентов (48 мужчин и 48 женщин) в возрасте от 22 до 68 лет. У 4 из них был диагностирован хронический катаральный гингивит, у 17 – хронический генерализованный пародонтит (ХГП) начальной, у 15 – средней, у 48 – тяжелой степени, у 12 – быстропрогрессирующий пародонтит тяжелой степени (БПП). Общее количество исследованных участков пародонта – 366.

Метрогил Дента при гингивите вносили в зубодесневую борозду, а при пародонтите – в пародонтальный карман (ПК) с помощью шприца с затупленной иглой на 15, 30 и 60 минут. Обрабатываемый участок тщательно изолировали от попадания слюны ватными валиками, использовали слюноотсос. По окончании процедуры ПК промывали физиологическим раствором. Использовали препарат, содержащий хлоргексидин в стабильной концентрации 0,25% и метронидазол в концентрациях 5, 10, 20 и 25%. Оптимальную концентрацию метронидазола в составе Метрогил Дента определяли на основании оценки бактериостатического и бактерицидного эффектов. Проводили раздельное определение эффективности препарата по отношению к аэробным и анаэробным микроорганизмам.

Оптимальную продолжительность пребывания препарата в пародонтальных карманах определяли на основании изучения количественного и качественного состава микроорганизмов с помощью микробиологических методов (фазовоконтрастной микроскопии и посева по Gold) до процедуры и после 15-, 30- и 60-минутной экспозиции препарата. Интенсивность течения воспалительного процесса в пораженных участках пародонта оценивали по показателям перекисного окисления и антиоксидантных систем до и после введения Метрогил Дента [1, 3, 6]. При оценке клинического состояния пораженных участков пародонта использовали индексы Muhlemann (1975) и Silness-Loe (1962). Изменение субъективных ощущений пациентов оценивали на основании опроса.

Результаты и обсуждение

Согласно полученным данным, применение препарата с 5% содержанием не вызывало полного подавления роста аэробной и анаэробной микрофлоры. На начальной стадии ХГП применение препарата с 10% содержанием метронидазола обеспечивало умеренное бактерицидное действие по отношению к аэробным и анаэробным микроорганизмам (5,3 и 10,5% соответственно), при среднетяжелой степени и БПП – только к аэробам (12,5 и 6,5% соответственно). При среднетяжелой и тяжелой форме заболевания, а также БПП умеренный бактерицидный эффект по отношению к анаэробной микрофлоре наблюдали при использовании 20% препарата (12,5, 9,6 и 9,7% соответственно). Максимальный бактерицидный эффект Метрогил Дента, независимо от степени тяжести поражения пародонта и от формы микроорганизмов, наблюдали при наибольшей концентрации метронидазола в препарате (25%). Максимальная эффективность препарата при гингивите отмечалась при экспозиции Метрогил Дента в течение 30 минут. Так, количество микроорганизмов значительно сократилось в 92,9% проб, взятых через 30 минут от введения геля. Через 60 минут значение соответствующего показателя составило 78,6%.

При начальной, средней и тяжелой степенях ХГП число проб, в которых количество бактерий сократилось после экспозиции препарата в течение 30 и 60 минут, составило 83,3 и 100,0%; 100,0 и 88,9%; 77,8 и 77,8% соответственно, то есть показан дифференцированный эффект препарата не только от времени экспозиции, но и от формы заболевания. При БПП тяжелой степени относительное число проб, в которых количество бактерий сократилось после воздействия препарата в течение 30 и 60 минут, составило 75 и 100% соответственно.

При оценке соотношения микроорганизмов в результате воздействия Метрогил Дента у пациентов с ХГП отмечалась тенденция к уменьшению относительного количества кокковой флоры (при средней степени – через 30 минут экспозиции, при тяжелой – через 60) и возрастанию доли палочковой флоры всех видов, за исключе-



нием филаментов. Абсолютное количество микроорганизмов всех видов в результате действия препарата уменьшалось.

До и после внесения Метрогил Дента в пародонтальные карманы у 9 пациентов было проведено сравнение показателей активности перекисного окисления (S) и антиоксидантных систем (tg_2) в слюне пациентов. У 4 из них исследования проводили повторно через 6-36 месяцев после лечения. Контрольную группу составили 7 пациентов, которым не проводили местное медикаментозное лечение, а лишь удаляли зубные отложения. Показатели контрольной группы не отличались от тех, что наблюдались у больных, в дальнейшем прошедших курс лечения Метрогил Дента (S = 11,88 ± 1,102 и 11,44 ± 1,08; tg_2 = –1,878 ± 0,244 и –1,670 ± 0,305 соответственно) и были в 2-4 раза выше, чем у практически здоровых лиц. После применения Метрогил Дента значения показателей достоверно снижались ($p<0,05$), не достигая, однако, нормального уровня. При этом у пациентов со средней и среднетяжелой степенью ХГП, не получавших антибактериальной терапии, активация процессов перекисного окисления и антиоксидантных систем происходила в меньшей степени, чем у больных с тяжелой степенью поражения или БПП тяжелой степени (S = 8,02-11,43 и 14,17-17,10 соответственно; tg_2 = –0,950-2,206 и –1,942-3,323 соответственно). Через 6-36 месяцев после антибактериальной терапии показатели приближались к верхней границе нормы (S= 6,63 ± 1,34; tg_2 = –0,410 ± 0,070).

Объективным подтверждением данных, полученных экспериментальным путем, является уменьшение значений клинических индексов. При опросе большинство пациентов (78 из 96 опрошенных) отмечали явное улучшение – исчезновение боли и зуда в деснах, отсутствие кровоточивости.

Таким образом, согласно результатам исследования, бактериостатический эффект Метрогил Дента зависит как от тяжести поражения пародонта, так и от концентрации метронидазола в препарате. Бактериостатический эффект по отношению к аэробной флоре при ХГП начальной и среднетяжелой степени, а также БПП отмечался уже при использовании 5% концентрации препарата. Умеренное бактериостатическое воздействие, независимо от характера микрофлоры, обеспечивалось применением препарата с 10% содержанием метронидазола, хотя максимальный эффект при всех формах заболевания отмечался при использовании 20-25% Метрогил Дента.

Максимальный бактерицидный эффект Метрогил Дента, независимо от степени тяжести поражения пародонта и от характера микрофлоры, наблюдали при наибольшей концентрации метронидазола в препарате (25%).

При гингивите и при ХГП средней степени оптимальна экспозиция препарата в течение 30 минут, при начальной степени ХГП и БПП – 60 минут. При тяжелой степени ХГП зависимости эффекта от времени экпозиции не отмечалось.

А. И. Грудянов,
доктор медицинских наук,
профессор,
зав. отделением пародонтологии
ЦНИИ стоматологии,
Москва

Н. А. Дмитриева,
кандидат медицинских наук,
зав. лабораторией
микробиологии ЦНИИ
стоматологии,
В. В. Овчинникова,
ведущий сотрудник
отделения пародонтологии ЦНИИ
стоматологии

Литература

1. Абрамова Ж.И., Оксегендлер Г.И. Человек и противоокислительные вещества. Л.: Наука, 1985. 230 с.
2. Американская Академия Пародонтологии. Системное применение антибиотиков в пародонтологии // Новое в стоматологии. 1999. № 4 (9) (74). С. 68–79.
3. Владимиров Ю.А., Арчаков А.И. ПОЛ в биологических мембранах. М.: Наука, 1972. С. 158–160.
4. Грудянов А.И., Стариков Н.А. // Пародонтология. 1998.– № 2 (8). С. 6–17.
5. Дмитриева Л.А. с соавт. // Пародонтология. 1997. Т. 76.– № 6.– С. 19–22;1998. Т. 77. № 4. С. 17–19.
6. Журавлев А.И. // Биохемилюминесценция. Под ред. А.И. Журавлева. М.: Наука, 1983. С. 3–30.
7. Романов А.Е. с соавт. // Стоматология. 1996. Т. 75. № 1. С. 23–25.
8. Царев В.Н. с соавт. // Стоматология. 1997. Т. 76. № 6. С. 19–22.
9. Gusberft F.A. et al. // Clin. Periodontal. 1988. V. 15. P. 353–359.
10. Jenkins W.M. et al. // J. Clin. Periodontal. 1989. V.16. P. 446–450.
11. *Статья предоставлена Представительством фирмы “Unique Pharmaceutical Laboratories”, Индия*

parodontax®
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ
КРОВОТОЧИВЫМ ДЕСНАМ
Содержит в своем составе уникальную комбинацию из пяти трав и минеральную соль
Устраняет кровоточивость и воспаление десен в среднем в течение 14 дней*
Подходит для длительного применения
ВКУС ЭФФЕКТИВНОСТИ
Уникальная формула из пяти трав и минеральной соли создает особый вкус зубной пасты Parodontax. Вначале он может показаться необычным, но потом воспринимается положительно.
gsk ГлаксоСмитКляйн

SENSODYNE
Для чувствительных зубов.
SENSODYNE FLUORIDE с фтором
Рекомендация №1 стоматологов мира*
Зубные пасты Сенсодин обладают низкой абразивностью, позволяя эффективно и бережно удалять зубной налет, при этом не травмируя зубы.
Средства Сенсодин не высушивают полость рта, что делает их применение очень комфортным.
Средства подходят для длительного применения.
*По данным исследований в 15 странах мира в 2003, 2005 годах
gsk ГлаксоСмитКляйн
Дистрибьютор в Республике Беларусь — ОДО «Доминантафарм».
По вопросам приобретения обращаться по телефону +375 (17) 211 50 20.

16-я международная специализированная выставка
БелПродукт '2007
4-7 декабря
выставочный павильон
Минск, пр. Победителей, 14






Производство продуктов питания
Весоизмерительное и лабораторное оборудование
Гигиена и санитария производства
Пищевая упаковка
Современная кухня
Ресторан. Бар. Фаст-Фуд

При поддержке и участии:
- Министерства сельского хозяйства и продовольствия Республики Беларусь
- Концерна "Белгоспищепром"
- Белорусской ассоциации упаковщиков "БелИнфоПак"
- Ассоциации предприятий индустрии микроклимата и холода (АПИМХ)




Впервые !
Центр закупок товаров
Личные контакты участников Форума
Возможность провести переговоры
Личное знакомство с топ-менеджерами и оптовыми покупателями
Форум – ТОРГОВЛЯ БОЛЬШОГО ГОРОДА

Организатор выставки:
МинскЭкспо
закрытое акционерное общество
Тел.: /+375 17/ 226 95 04
226 98 88
Факс: /+375 17/ 226 91 92
E-mail: belproduct@telecom.by
Http: www.minskexpo.com

Генеральный информационный партнер:
Информационная поддержка:

13 Международная специализированная оптовая выставка-ярмарка

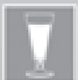


ПРОДЭКСПО
13-16 ноября 2007

ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ РЫНОК БЕЛАРУСИ ФОРМИРУЕТСЯ ЗДЕСЬ!


КОНДИТЕРСКИЕ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

МЯСО И МЯСОПРОДУКТЫ

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

АЛКОГОЛЬНЫЕ И БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

ОБОРУДОВАНИЕ И УПАКОВКА ДЛЯ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

БЕЛЭКСПО
тел. (+375 17) 334-03-34, 334-00-42,
e-mail: prodexpo@belexpo.by
www.belexpo.by
Минск, ул.Я.Купалы, 27

Информационная поддержка
TIGA.BY www.OPEN.BY ХЛЕБОПЁК ИМПЕРИЯ radio

12 неизвестных в борьбе с лишним весом

Наверное, многие из нас не раз ловили себя на мысли: борешься-борешься с лишними килограммами, а они все не уходят. Вроде и питание рациональное, и на тренировки ходишь регулярно, а желанных изменений не происходит. Возможно, причиной этому служат факторы, влияние которых на процесс похудения мало кто принимает во внимание, но которые, тем не менее, могут существенно осложнить путь женщины к красивой фигуре. К ним относятся:

1 Пропуск приема пищи. После каждого приема пищи обмен веществ в вашем организме ускоряется на 20-30% на ближайшие два часа, поэтому пропускать их нельзя ни в коем случае! Особенно завтрак, поскольку за ночь ваш метаболизм и так замедляется на 5-10% и остается на этом уровне до тех пор, пока вы не поедите.

2 Стресс. Существует довольно распространенное мнение о том, что от стресса худеют. Однако последние медицинские исследования показали, что это далеко не всегда так. Стресс вызывает активное вырабатывание гормона под названием кортизол, который, в свою очередь, способствует накоплению в организме жира (особенно в районе талии). Поэтому если в вашей повседневной жизни много волнений, не отказывайте себе в удовольствии время от времени ходить на расслабляющий массаж. А еще лучше, если этот массаж вам сделает любимый человек.

3 Низкокалорийные и обезжиренные продукты. В первую очередь имеются в виду разные сладости, которые продаются в отделах здорового и диабетического питания. В них действительно сравнительно мало калорий и жиров, но в них также катастрофически мало питательных веществ. Другими словами, это все те же «пустые калории», что и в обычных сладостях. Совсем другое дело – обезжиренное молоко, кефир, творог, натуральный йогурт, которые непременно должны присутствовать в вашем ежедневном рационе.

4 Заменители сахара. Прежде, чем покупать что-то из подобных продуктов, следует внимательно изучить состав. Если в составе нет ни одного натурального компонента, согласитесь, куда полезнее использовать в качестве подсластителей ваших блюд мед, сухофрукты или фруктозу. Даже если вам удалось найти качественный сахарозаменитель, особенно увлекаться им не стоит – пусть он не содержит коварных простых углеводов, это не значит, что его можно употреблять без ограничений.

5 Телефон, электронная почта и прочие достижения прогресса. Чтобы поговорить с коллегой, сидящим в противоположном конце комнаты, мы не задумываясь снимаем телефонную трубку и набираем его номер. Вместо того, чтобы встретиться с подругами и рассказать им все последние новости, мы пишем им длинные e-mail. Заметьте, все это сидя. А почему бы лишний раз не пройтись?

6 Фруктовые соки. Они богаты фруктозой (фруктовым сахаром), на переваривание которой, в отличие от фруктозы, содержащейся в целых плодах, организм практически не тратит энергии. Лучше заменить соки травяными чаями и минеральной водой.

7 Салаты из ресторанов быстрого питания. Если вы вынуждены перекусить в ресторане типа fast-food, вы, естественно, по привычке стараетесь выбрать там наименее калорийное блюдо. Но это далеко не обязательно будет салат. К примеру, в салате «Цезарь» из McDonald's с заправкой содержится 452 кКал, а в сэндвиче McChicken – 375. А вообще, перекусывать, конечно, лучше в других местах.

8 Телевизор. И не только потому, что просмотр телепередач отнимает у вас драгоценное время, которое вы могли бы потратить на какую-нибудь физическую деятельность. Американские эксперты доказали, что при просмотре сериалов и популярных телешоу у человека значительно замедляется сердцебиение и обмен веществ. На это занятие тратится всего 20-30 кКАл в час – меньше, чем если просто сидеть без движения глядя в стену.

9 Черный хлеб. Увы, в его основе лежит та же рафинированная мука, что и в белом. Выбирайте цельнозерновой хлеб, богатый полезными сложными углеводами.

10 Недостаточный сон. Если вам каждый день приходится поздно ложиться и рано вставать, к концу недели неизбежно накапливается усталость, которая замедляет обмен веществ и препятствует полноценной переработке углеводов. Вывод: старайтесь больше отдыхать.

11 Семейная жизнь. Вступая в брак, вы обещаете делить поровну все радости и невзгоды. Однако это вовсе не значит, что и порции еды у вас с мужем должны быть равные. Помните, что мужскому организму необходимо гораздо больше калорий, чем женскому.

12 Щитовидная железа. Если вы не только никак не можете избавиться от лишних килограммов, но также быстро устаете и вам все время холодно, возможно, у вас проблемы со щитовидной железой. В этом случае начинать решать проблему нужно с визита к доктору.

Есть мнение!

«Картофельная» диета опасна

Оказывается, что для того чтобы посадить печень, вовсе необязательно кушать много водки и дешевых «плодововыгодных» спиртных напитков. Достаточно в течение длительного времени придерживаться пищевого рациона, в котором преобладает картофель, белый хлеб и очищенный (белый) рис, и печальные последствия не заставят себя долго ждать – ожирение печени с последующей дисфункцией.



К такому выводу пришли ученые-вивисекторы из Бостона, о чем и поспешили сообщить в специализированном медицинском журнале Obesity (Ожирение).

Длительные опыты на лабораторных мышах показали, что рацион с повышенным содержанием крахмала вызывал у несчастных животных такое непоправимое расстройство. В контрольных группах мышей, которым на обед предлагался иной рацион с одинаковой калорийностью, вышеупомянутого состояния печени не наблюдалось. Ученые из Бостонского детского медцентра, где проводилось исследование, рассмотрели, как влияют на организм равноценные по калорийности, но разные по составу диеты, исходя из глюкометрического индекса входящий в них продуктов.

Данный индекс определяет насколько быстро энергия потребляемой пищи преобразуется в энергию тела, следствием чего является рост уровня сахара в крови – что собственно и измеряется с помощью глюкометра.

Пищевые продукты с высоким глюкометрическим (ГИ) индексом (разнообразные сухие завтраки, картофель, очищенный рис и белый хлеб) вызывают резкий рост уровня сахара в крови, что ведет к пропорциональному росту выработки организмом инсулина.

На продукты с низким ГИ (фрукты и цитрусовые, орехи, зернобобовые, спагетти, зерновой хлеб) организм не реагирует резким повышением уровней сахара и инсулина.

Возвращаясь к мышам, стоит отметить, что после шести месяцев мыши в обеих контрольных группах весили одинаково, но у тех, кто был на крахмальной диете, уровень жировых отложений превышал нормальный в два раза. Причем, как подкожных, так и внутренних органах, включая печень. Впрочем, на поведении мышей их критическое состояние здоровья никак не отражалось.

Специалисты отмечают, что диета, где преобладают продукты с высоким ГИ, помимо ожирения неизбежно вызывает резистентность к инсулину, а это уже сахарный диабет второго типа. Далее специалисты приводят краткий перечень продуктов с различным глюкометрическим индексом

Высокий ГИ
Картофельное пюре
Белый хлеб
Чипсы
Всевозможные сухие завтраки (кукурузные хлопья и т. п.)
Парной очищенный рис

Умеренный ГИ
Мюсли
Вареный картофель
Лаваш
Мед
Хлеб из непросеянной муки

Низкий ГИ
Соленый жареный арахис
Зерновой хлеб
Цельное обезжиренное молоко
Спагетти
Отварная морковь
Жареные бобы

В США, где, как известно, ожирение и сахарный диабет стали проблемой национального масштаба, полагают, что 25-50% подростков с избыточным весом в той или иной степени также страдают ожирением печени. То, что ожирение печени неизбежно ведет к дисфункции этого органа – доказанный наукой и практикой факт. В этой связи в медики США всерьез встревожены судьбой молодого поколения страны.

Если резистентность к инсулину при неправильном питании проявляется достаточно скоро, то ожирение печени подкрадывается тихо и незаметно. Таким образом, если резкий скачок заболеваемости диабетом второго типа наблюдался в США в 90-х годах прошлого века, то эпидемию ожирения печени ожидают в ближайшие десять лет.

Тем временем, Минздрав Беларуси тоже не сидит, сложа руки. В борьбе за здоровье подрастающего поколения министерством издана директива, запрещающая продажу чипсов, гамбургеров и газировки в школьных буфетах. Но главное, конечно, это проведение разъяснительной работы в широких слоях населения.

Пожилым женщинам полезен чай



Чай полезен практически всем категориям населения, но женщинам в возрасте особенно, утверждают исследователи из Австралии.

Содержащиеся в чае природные антиоксиданты – флаваноиды – способствуют сохранению минеральной плотности костей, что особенно актуально для женщин климактерического возраста, у которых часто развивается остеопороз. Остеопороз же, в свою очередь, приводит к переломам, из которых самым сложным и опасным считается перелом шейки бедра.

О чудодейственной силе флаваноидов свидетельствуют результаты исследования, организованного в Австралии, в котором приняли участие 1500 женщин в возрасте от 70 до 85 лет. Примерно 75% участниц ежедневно пили чай (в среднем три чашки в день) в течение пяти лет, остальные предпочитали ему другие напитки. В результате в группе любителей чая вызванная возрастными изменениями потеря минеральной плотности тазобедренных костей составила лишь 1,6%, тогда как женщины, отказавшиеся от чая, потеряли целых 4%.

Исследователи также подчеркивают, что чай содержит фитоэстрогены – растительные аналоги половых гормонов, дефицит которых женский организм испытывает во время менопаузы.

В ближайшее время в Беларуси гарантировать наличие в продуктах питания йодированной соли будет усовершенствованный закон. Палата представителей 4 октября приняла в первом чтении дополнения в закон «О качестве и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов для жизни и здоровья человека».

Достаточно одной щепотки и нескольких строк в законе



Принятие законопроекта обусловлено необходимостью совершенствования правового регулирования общественных отношений в области предупреждения заболеваемости населения патологиями, связанными с дефицитом йода.

Выступая перед депутатами, заместитель министра здравоохранения, главный государственный санитарный врач **Михаил Римжа** отметил: *«Население Беларуси испытывает недостаток йода, что вызывает различные заболевания щитовидной железы. Наиболее простым способом восполнения йода в организме сегодня является использование йодированной соли».*

Йодированной соли в Беларуси достаточно. Продается в магазинах и соль обычная. На выбор рядового потребителя закон никак влиять не будет. Что до производителей продуктов питания, то им также не в новинку необходимость использовать йодированную соль.

Как сообщали *«Белорусские новости»* ранее, еще в 2001 году постановлением Совета министров «О предупреждении заболеваний, связанных с дефицитом йода» было определено, что юридические лица и индивидуальные предприниматели должны использовать при производстве пищевых продуктов (за исключением переработки океанических рыб и морепродуктов) только йодированную соль.

Заметим, в апреле 2006 года вышло еще одно постановление Совета министров «О предупреждении заболеваний, связанных с дефицитом йода». В результате широкого применения йодированной соли, считает Михаил Римжа, удалось «существенно оздоровить нацию».

Главный санитарный врач сообщил, что если в 2001 году удельный вес йодированной соли во всем объеме реализуемой населению соли составлял 35%, то сегодня – 72%.

Кроме этого, в 2000 году заболевание зобом, конечной патологией недостатка йода, составляло 318 человек на 10 тысяч населения, а сегодня – 148 человек.

Теперь подготовленный законопроект закрепляет компетенцию Совета министров в области использования йодированной соли и обязывает пищевую промышленность использовать только такую соль.

Напомним, что пищевой дефицит йода – своеобразный чемпион среди факторов, относящихся к несбалансированному питанию. Риск развития йододефицитных состояний, по самым приблизительным подсчетам, в настоящий момент имеют более полутора миллиардов жителей земного шара.

Как утверждает медицинская статистика, развитые проявления йодного дефицита, основное из которых – увеличение щитовидной железы – сегодня имеют более 300 миллионов человек. Каждый десятый из этого огромного количества страдает наиболее тяжелым проявлением дефицита йода – гипотиреозом (снижением функции щитовидной железы).

Между тем, четырех граммов соли (при условии содержания в ней не менее 40 микрограммов йода) достаточно для обеспечения суточной потребности человека, подчеркнул Михаил Римжа.

Вниманию специалиста



РУП "БЕЛМЕДПРЕПАРАТЫ"

РУП «Белмедпрепараты» начало промышленное производство нового для белорусского рынка изделия медицинского назначения – Гель гидроксиапатита

Гель гидроксиапатита является эффективным средством, оптимизирующим процессы репаративной остеорегенерации, применяется для лечения осложненных переломов и исправления челюстно-лицевых дефектов. В основе препарата – искусственно синтезированный биоактивный материал – гидроксиапатит, применяемый в хирургии и стоматологии. **Гель гидроксиапатита** обладает повышенной способностью трансформироваться в биологических средах в ионы кальция и фосфаты, что обеспечивает лучшее усвоение указанных ионов непосредственно в «зоне интереса» – костной ране. Кальций снижает проницаемость клеточных мембран и сосудистой стенки, предотвращает развитие воспалительных реакций. Ионы кальция участвуют в передаче нервных импульсов, в свертывании крови и других физиологических процессах. **Гель гидроксиапатита** способствует ускорению заживления костной раны, формированию функционально и структурно полноценного остеорегенерата по типу первичного заживления костной раны. Применение препарата позволяет добиться уменьшения длительности болевых ощущений в послеоперационном периоде и способствует скорейшей ликвидации отека у всех категорий пациентов: гель при помощи шприца вводится непосредственно в костную рану, заполняет ее и, прорастая в биологическую ткань, уже через 5-6 месяцев полностью замещает недостающий участок.

Применение **Геля гидроксиапатита** позволяет улучшить прогноз у пациентов с осложненной травмой, с костными дефектами челюстных костей, усилить процессы остеорегенерации.

Клинические исследования эффективности и безопасности **Геля гидроксиапатита**, примененного для лечения больных с травматическими повреждениями длинных трубчатых костей, были проведены на 4 клинических базах: на базе УЗ «Городское клиническое объединение «Скорая медицинская помощь» г. Гродно; УЗ «Минская областная клиническая больница», г. Минск; УЗ «6-я городская клиническая больница», г. Минск; ГУ «Белорусское НИИ Травматологии и Ортопедии», г. Минск. Клинические исследования для лечения больных стоматологического профиля с костными дефектами челюстных костей, были проведены на базе 23-й поликлиники г. Минска. Опыты показали, что гель эффективен для замещения сильно поврежденных при травмах участков и коррекции врожденных дефектов.



Услугами дантистов человечество пользовалось уже в каменном веке. Во рту мумии, погребенной 2,5 тысячи лет назад в захоронении на территории современной Дании, археологи обнаружили отверстие в коренном зубе, высверленное кремниевым буром. За 100 лет до нашей эры сирийский врач Архиген изобрел тонкое металлическое сверло для удаления гноя из больных зубов. В средневековом Китае пломбы делали из смеси ртути, серебра и олова.

Пломба на выбор

О чем нужно знать при визите к стоматологу

Какую пломбу пациенту установят сегодня, зависит от тактики, избранной врачом, технических возможностей клиники, желания больного и стоимости пломбировочного материала. Временную пломбу из искусственного дентина, которая легко снимается, используют при лечении в несколько приемов. Такой пломбой обычно прикрывают препарат, введенный в полость зуба, чтобы снять воспаление или сделать зубной нерв нечувствительным к боли.

Небольшие дефекты принято исправлять пломбами из специальных материалов, затвердевающих на свету. Они очень прочные и обладают хорошим косметическим эффектом. Когда речь идет о передних зубах, этот самый «эффект» можно увидеть лично, сравнив оттенки потенциальных «заплаток».

Для восстановления поврежденных и частично разрушенных зубов врачи применяют керамику в разных видах. Особым образом подготовленную массу – керамическую вкладку, как правило, устанавливают на боковые зубы. А передние реставрируют с помощью керамических накладок – виниров.

Сделать винир из керамики – трудоемкая и кропотливая работа. Сначала врач готовит полость зуба, затем делает слепки обеих челюстей, чтобы не исказить естественный прикус. По ним техник изготавливает из керамической массы вкладку, которая с максимальной точностью повторяет форму полости и жевательной поверхности зуба. И только после этого врач восстанавливает зуб. Подобным образом изготавливается и винир. Процесс занимает несколько дней.

ЧЕТЫРЕ ПОВОДА ПОСЕТИТЬ ДАНТИСТА

- Первый. С момента последнего осмотра прошло полгода. Если беременны, на зубах много пломб, живете в местности, где не хватает фтора или, напротив, этот элемент имеется в избытке, наносите визит стоматологу чаще – раз в три месяца.
- Второй. Зубы болезненно реагируют на холодную, горячую, соленую, сладкую, кислую пищу, концентрированную зубную пасту с бикарбонатами и отбеливающими добавками. Это может быть проявлением кариеса или повышенной чувствительности при оголении корней зубов, дефектах твердых тканей (трещинах, отколах) или их стирании.
- Третий. Кровоточивость десен. Это указывает на воспалительный процесс или авитаминоз, но может быть и одним из симптомов заболевания крови или сахарного диабета. В этом случае стоматолог направит на обследование к соответствующему специалисту.
- Четвертый. Запах изо рта. Причин много: кариес, зубодесневые карманы, в которые набиваются и гниют остатки пищи, или же просто плохая гигиена полости рта; а также рыхлые миндалины или пониженная кислотность желудочного сока.

ВЫБЕРИТЕ ВРЕМЯ

Лучше всего нанести визит стоматологу во второй половине дня, когда чувствительность зубных нервов приближается к суточному минимуму, а обезболивающие препараты действуют в несколько раз дольше и эффективнее.

Прежде чем записываться на прием, женщина должна сориентироваться по менструальному календарю: за неделю до месячных и в предполагаемые критические дни посещать дантиста не стоит. В этот период дамы обостренно воспринимают боль, даже маленькие ранки на деснах долго кровоточат, возрастает риск неблагоприятных реакций.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К УСТАНОВКЕ ПЛОМБ

- Достаточно выполнить обычные гигиенические процедуры: тщательно почистить зубы, чтобы во время осмотра ничто не мешало работе врача.
- Не пейте алкогольные напитки и не ешьте непосредственно перед визитом к стоматологу (или накануне) чеснок, лук – любую пищу, которая сделает дыхание несвежим.
- Не стоит лечить зубы на пустой желудок: во-первых, изо рта у голодного человека неприятно пахнет, во-вторых, голодный пациент подвержен приступам дурноты.
- Собираясь на прием, не забудьте о чистом носовом платке или бумажных салфетках, они могут очень пригодиться.
- За полчаса до визита к врачу лучше примите болеутоляющее средство. Если пациент неплохо переносит боль, предупредить ее поможет таблетка анальгина или панадола. Если болевая чувствительность повышена, специалисты рекомендуют воспользоваться более сильным лекарственным средством.

ДЫШИТЕ ЧЕРЕЗ НОС

Это правило важно соблюдать во время стоматологического лечения. Психологи обнаружили: пациенты, которые хватают воздух ртом, острее реагируют на боль. Дыхание – чуткий барометр, отражающий эмоциональное состояние человека. В тревожном ожидании боли оно становится поверхностным, неровным, слишком частым, из-за чего организм хуже снабжается кислородом, а это только усиливает душевное напряжение и болевую чувствительность.

Успокоиться и восстановить дыхательный ритм поможет несложное упражнение. Рекомендуется его сделать перед тем, как войти в стоматологический кабинет.

Встаньте прямо, медленно и глубоко вдохните, слегка выпятив живот, затем постепенно выдохните весь воздух, втягивая мышцы брюшного пресса. Повторите 5-6 раз.

Обратите внимание на болезненность или дискомфорт при надавливании на зуб. В большинстве случаев это следствие так называемой высокой пломбы, нарушающей прикус. Сразу же обратитесь к стоматологу: шлифовка пломбы устранит неприятные ощущения.

Керамика – материал, который по своим физическим свойствам гораздо ближе к ткани зуба, чем любой другой, и безвреден для организма. Керамическая пломба реагирует на холод и тепло так же, как зубная эмаль, у нее низкий коэффициент стирания, она не дает усадки. Это значит, что использование современного материала позволит избежать микротрещин и последующего разрушения.

Марина МОРЕЛЬЦЕВА, стоматолог

Статистика свидетельствует, что практически каждая беременная женщина прибегает к стоматологической помощи. Возникновение кариеса или пародонтита может быть связано с недостатком кальция. Растущий ребенок «забирает» у мамы кальций для собственных костей. При недостаточном поступлении кальция он отбирается из костей матери. Заведующий отделом общественного здоровья Минского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья Василий ЛЕВЧЕНКОВ ответил на некоторые вопросы наших читательниц.

Как сохранить красивую улыбку после родов?

– Можно ли лечить и удалять зубы во время беременности?

– В первом триместре беременности происходит закладка органов, поэтому любое вмешательство может привести к увеличению риска возникновения врожденных пороков. Лучше в этот период не лечить зубы с анестезией. Стоматологи настойчиво рекомендует необходимое лечение начинать после 14-17-й недели беременности и до 28 недель беременности. Раньше и позже – только в случае острой необходимости по рекомендации врача.

– На самом ли деле опасен кариес у беременной?

– Кариес создает условия для инфицирования плода, тяжелых дородовых и послеродовых осложнений, а также может стать причиной аномалий зубов у ребенка. Поэтому лечение и профилактика кариеса у беременных – первоочередные процедуры при посещении стоматолога.

– Избавиться от страха перед визитом к стоматологу для многих все еще сложно. Именно поэтому многие беременные откладывают визит к врачу. Учитывает ли стоматолог состояние пациентки?

– При удалении зуба, как и при проведении других профилактических и лечебных стоматологических мероприятий у беременных, необходимо учитывать, что женщина должна находиться в полусидячем положении, так как горизонтальное положение провоцирует повышение внутрибрюшного давления в сочетании с расслаблением гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта.

Для щадящего способа удаления твердых зубных отложений и сокращения времени пребывания в стоматологическом кресле желательно, чтобы предварительно использовался размягчающий гель, изготовленный на основе природного полисахарида.

Манипуляции должны проводиться под контролем частоты сердечных сокращений, сердечного ритма, артериального давления, изменения которых возможны на приеме и обусловлены психоэмоциональным стрессом, связанным с визитов стоматологу и ожиданием боли.

– Что еще необходимо знать беременной женщине, чтобы сохранить здоровые зубы в период беременности?

– Лучше всего профилактику и лечение у стоматолога согласовать с врачом-гинекологом, потому что в ходе беременности любое лечение носит индивидуальный характер. Желательно пройти не менее двух осмотров у стоматолога: в 6-8 недель и в 26-28 недель. Но если есть риск развития стоматологических заболеваний, число осмотров увеличивается в два раза.

Во время каждого медосмотра нужно произвести очищение зубов от налета – провести так называемую профессиональную гигиену полости рта и покрыть зубы фторлаком или гелем.

В первом и втором триместре беременности стоматологи рекомендуют будущей маме выпивать 2 стакана молока (кефира, йогурта), съедать 150-200 г творога с 4-5 ст. ложками сметаны, а также несколько ломтиков сыра. Особенно полезен беременным зернистый творог в сочетании со свежими овощами.

Не стоит забывать о свежих овощах, зелени и фруктах. Хотя кальция в них немного, но они создают благоприятные условия для всасывания этого микроэлемента в желудочно-кишечном тракте. В третьем триместре количество молочнокислых продуктов должно быть увеличено вдвое.

Чтобы обеспечить свой рацион достаточным количеством фосфатов, необходимо почаще включать в него рыбу и морепродукты.

Хорошему усвоению кальция способствует дозированное пребывание на солнце. Всасывание кальция из желудочно-кишечного тракта зависит от присутствия магния. Оптимальное сочетание этих двух микроэлементов имеется в молочных кашах из различных круп, а также в сыре.

По данным статистики, своевременная санация полости рта, профилактические мероприятия и диспансеризация в период беременности позволяют в 91% случаев добиться приостановки развития кариеса, и заболеваний пародонта, чем позволяет сохранить стоматологическое здоровье не только беременной женщины, но и будущего ребенка.

Материал предоставлен Минским областным центром гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья



ПРОРЕЗЫВАНИЕ ЗУБА ЯВЛЯЕТСЯ ПОКАЗАТЕЛЕМ ОБЩЕГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША, ТАКИМ ЖЕ ТОЧНЫМ, КАК ЛАБОРАТОРНЫЙ АНАЛИЗ

Праздник первого зуба



Появление первого зуба у ребенка – одновременно радость и проблема для всей семьи. Радость – потому что это своего рода этап в жизни малыша: первым зубом крохи родители гордятся, как весом при рождении, о нем расскажут родственникам и знакомым.

Однако, судя по результатам исследований, 94% педиатров и 90,2% родителей придерживаются мнения, что при прорезывании зубов дети испытывают боль. Боли и локальное воспаление десны признается сегодня медицинской наукой непосредственным следствием прорезывания зубов.

В фазе роста ткань над зубом резорбируется и расходится в стороны под нажимом прорастающего зуба. Повреждения эпителия при этом не обязательны, но нет никакого сомнения, что ткани десен претерпевают местное раздражение. Боль и воспаление в результате этого выходят зачастую за границы переносимости, а потому должны подвергаться медикаментозной терапии.

Фирма «Дентинокс» предлагает свою помощь при прорезывании зубов – препарат Дентинокс гель Н. Средство имеет обезболивающий и противовоспалительный эффект, достаточную концентрацию. Обеспечивает длительное пребывание в организме, безопасен в случае передозировки, не является кариесогенным, имеет приятный вкус и удобен в обращении.



В состав Дентинокса геля Н входят настойка ромашки, лидокаина гидрохлорид и заменители сахара – ксилитол и сорбитол, не вызывающие кариес. В настойке ромашки содержатся флавоноиды, эфирные масла, терпены, кумарины, аскорбиновая кислота, полисахариды и органические кислоты. Хамазулен, обнаруженный в ромашковом масле, обладает противовоспалительным, местно-анестезирующим, противоаллергическим действиями, ускоряет процессы регенерации и рубцевания тканей. Лидокаина гидрохлорид оказывает местное анестезирующее действие. Анестезия наступает быстро, через одну-две минуты. Препарат легко всасывается и оказывает успокаивающее и болеутоляющее действие.

Ксилит – натуральный заменитель сахара, содержится в ягодах и овощах, его получают из некоторых видов деревьев (например, березы). Ксилит является не кариесогенным подслащивающим веществом, предотвращает рост зубного налета, уменьшает общую кариесогенную нагрузку диеты, стимулирует слюноотделение. А также обладает противомикробным действием.

Дентинокс гель Н очень прост в применении: при первых признаках прорезывания зубов нанести чистым пальцем или чистой ватной палочкой каплю геля, величиной с горошину, на десну в месте прорезывающегося зуба и легко втереть.

Профилактическое применение Дентинокса геля Н при прорезывании зубов обеспечивает безболезненное и неосложненное появление первых резцов, молочных зубов и последующих коренных зубов. Предотвращаются раздражение десен, воспаление слизистой оболочки рта (стоматит) и болезненные ощущения.

Препарат успешно прошел клиническую апробацию и в Беларуси. При этом не было выявлено никаких побочных действий, и процесс прорезывания зубов протекал у малышей без осложнений.

Рег. уд. МЗ РБ № 583/95/01 до 31.01.2006
Производитель – «Dentinox KG» (Берлин, Германия)

Туристические заметки

Германия: взгляд на детство

Первое, что поразило меня в Германии, – это дети. Вернее, их воспитание. Вообразите себе мою – человека, выросшего в наших условиях – реакцию, когда я, выйдя из автобуса в Нюрнберге, увидела двух малышей пару лет отроду, беззаботно ползающих по асфальту на автовокзале, шумно резвящихся, поедающих одно на двоих яблоко, которое пару раз выпадало из маленьких грязных ручонок, катилось по асфальту, потом снова оказывалось во рту у малышей. При этом мамаши неподалеку спокойно беседовали и не проявляли ни тени беспокойства...



Знак «Осторожно, дети!» в Германии вполне можно было бы заменить на такой: «Какое счастье, дети!»

Немки не рожают? – Немки хорошо живут!

По данным статистики, только 5% немок не работали до рождения ребенка. Это очень показательный факт. В Германии женщины хотят делать карьеру, расти в профессии, что, естественно, совершенно не вяжется в немецком представлении с ролью матери.

Замуж в 23? Что вы, это совсем не по-немецки. Это непозволительно рано! В этом возрасте у немцев еще юность, причем, ранняя. Немки в 25 еще даже не мечтают и не строят планы на будущее. В этот период они только начинают свой профессиональный рост. А ребенку нужна материальная стабильность, а не эмоциональная гармония, как принято считать у нас, славян.

Вообще менять образ жизни в связи с появлением в семье нового ее члена у немцев как-то не принято. Помимо того, что к немецким роженицам вот так запросто можно прийти в роддом в любой день, да и дней-то они проводят там гораздо меньше наших мам – не более трех-четырех. Соответственно, в Германии часто можно встретить такую картину: мать ходит по своим делам, общается со знакомыми вместе со своим недельным малышом (кенгурятник – полезное изобретение).

При посещении замка Зеехофа в пригороде Бамберга я была шокирована молодой парой, приехавшей туда вместе с месячным ребенком в корзинке. По моим представлениям, крохе было даже меньше месяца, он натужно плакал, багровое личико было покрыто слезами, ему что-то явно не нравилось в этом мире. Погода в тот день была сырая и ветряная, а он лежал в своей люльке, открытый всем ветрам, и плакал. В шок же меня повергло то, что молодые родители абсолютно не напрягались из-за того, что их ребенка что-то не устраивает. Мое замешательство поспешили разрешить знакомые немцы, сказав: «Вот поэтому у нас в Германии так распространено такое явление, как внезапная детская смертность».

Замечательно, если мама и ребенок так хорошо себя чувствуют после самого важного события в их жизни, что это позволяет им путешествовать, невзирая на нежный возраст малютки. Однако известная у нас традиция не показывать малыша широкому обществу до определенного времени – это, на мой взгляд, не пещерная дикость, а мудрость, проверенная временем. Ребенок, только недавно появившийся на свет, еще успеет познать все прелести этого большого и дикого для него мира, может быть, не стоит так уж из огня да в полымя?!

Планета детства

Детям в Германии разрешено все. Они улыбчивы до туповатости, раскрепощены до безобразия, легкомысленны до чудачеств. Некоторые русские с недоумением воспринимают средний возраст немок, когда те собираются обзаводиться ребенком. Это 29 лет. Однако чему удивляться – буквально до 27 лет они, как и мужчины, – горькие дети. В Германии где угодно можно встретить стайку 25–27-летних немцев, которые будут обкатывать на роликовых коньках уже наметившиеся пивные животики и беззаботно щебетать, строя планы на вечер: дискотека или боулинг?

Все мы помним известный лозунг: все лучшее – детям. Этим же руководствуются и немцы. Если они не заставляют детей мыть руки, прежде чем съесть яблоко, упавшее на землю, то это происходит из уверенности, что микробов организму бояться не стоит: нужно закаляться! Отвергать такой подход, пожалуй, не стоит: немецкие дети объективно меньше болеют. Правда, некоторых наших соотечественников может неприятно удивить такой, например, факт: в немецких детских учреждениях можно встретить педикулез! Наличие этих «микробов», конечно, трудно объяснить закаливанием иммунитета. Тут срабатывает принцип невмешательства в личную жизнь и боязнь оскорбить личность ребенка.

Кому – и радость, а кому – и головная боль

Это может показаться неким старческим брюзжанием, но бесконечно умиляться чужим детям просто немыслимо. Нас с детства приучали не мешать жить другим людям – это основа славянского воспитания. Например, мне родители объясняли, что нехорошо шуметь в общественных местах, даже если мне этого очень хочется, непозволительно баловаться и стоять на голове среди чужих людей, которым такое мое поведение может причинить неудобства. В Германии все ровным счетом наоборот. Немецкие недоросли шумят там и тогда, где и когда им это взбредет в голову. Скажем, вы едете в электричке, дороги вам – часа на два. И все это время какой-нибудь немецкий малыш (а может случиться, и не один) будет не просто резвиться неподалеку от вас, а будто сходить с ума. Он может, словно маленькая обезьянка, лазать по сиденьям, ничего страшного, если пройдется по вашим джинсам своими кросовочками (дети – это же счастье!). Я в Германии не раз была свидетелем и трагичным участником подобных детских выходок. Причем, когда такое шумное дитя практически ходило по моей голове, от меня по немецким традициям окружающие ждали радостной улыбки и вздоха умиления. Когда я нахмурилась (попробуйте не нахмуриться, если у вас на голове висит не совсем чистый бесенок, орущий что-то задорное на непонятном вам языке!), по вагону прошел шепот негодования… Ах, эти русские, не любят они детей.

Кстати, одна моя знакомая витеблянка говорит, что воспитывает свою дочь по этой же, западной, модели. После того, как в Германии я увидела данную модель в действии, меня очень радует, что знакомая не переняла всю ее целиком. Одно дело не запрещать ребенку, к примеру, лазать в мусорном ведре, если это интересует малыша – пускай сам поймет, что это такое. И совсем иное – не обращать внимание на то, что он схватил какую-то железку и со всей своей детской силой будет барабанить ею о железную перегородку на остановке, где сидят в ожидании транспорта пожилые, да и, возможно, просто усталые люди разных возрастов.



Дети – это демографическая надежда в любой стране, тем более в процветающей Германии

…Хочется поставить точку на позитиве. Когда я на наших улицах вижу довольно распространенную картину – мама с негодованием орет на провинившегося ребенка, или даже ударить его может в порыве гнева – я с уважением вспоминаю немцев. И в этом отношении можно, наверное, сквозь пальцы посмотреть на то, что немцы могут позвонить в соответствующую службу с желанием «настучать». Зато на детей в Германии никто не повышает голос, они, счастливые, не знают такого стресса.

Анна ХАРТМАН

Наш календарь

3 ноября – Всемирный день мужчин

Всемирный день мужчин возник по инициативе бывшего президента СССР Михаила Горбачева. Его поддержали венский магистрат, отделение ООН в Вене и ряд других международных организаций.

Отмечается День мужчин в первую субботу ноября. В качестве подарков в этот день мужчины ждут, прежде всего, женского внимания. И хорошо, если женщины с радостью готовы им его уделить.

1 ноября – Международный день вегана

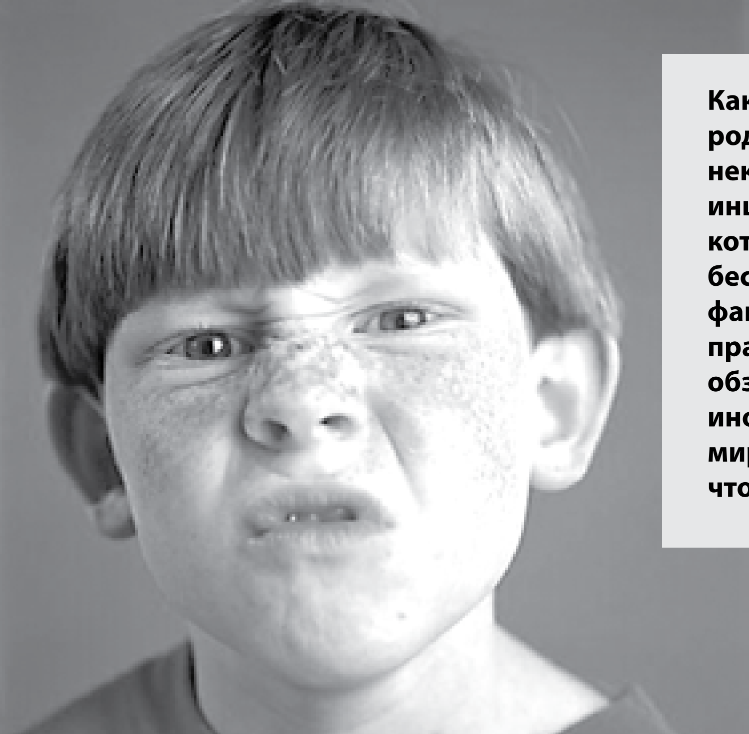
Международный день вегана – праздник, появившийся 1 ноября 1994 года, когда Веганское сообщество отмечало свое 60-летие.

Веганы – это строгие вегетарианцы, которые не только исключают из своего рациона мясо и рыбу, но и любые другие продукты животного происхождения – яйца, молоко... Они не носят одежду из кожи, меха, шерсти и шелка и более того, не пользуются продуктами, тестировавшимися на животных. Причины отказа могут быть разными, но основная – это нежелание быть причастным к убийству животных и жестокому обращению с ними.

1 ноября отмечается веганами по всему миру.

Непереводимая игра слов

Как отучить ребенка от нецензурных выражений



Как бы ни пытались родители скрывать некоторые неприятные инциденты, виновниками которых являются их бесценные отпрыски, но факт остается фактом: практически все дети обзываются, причем иногда матом. Бесспорно, мириться с этим нельзя. Но что же делать?

«В первую очередь необходимо понять причину, – считает детский психолог, специалист-игротерапевт Мария СЕРЕБРЯКОВА. – Конечно, ребенок может нахвататься бранных слов «из телевизора» или в кампании своих сверстников, но часто корень проблемы лежит в особенностях семейного воспитания».

Как ни странно, но, по мнению специалистов, нередко причина, по которой дети ругаются бранными словами – это равнодушие родителей. К примеру, ребенок хочет вызвать у вас эмоции, а вы его не замечаете. Тогда он находит прекрасный способ: громко, желательно в присутствии посторонних, произносит что-нибудь некультурное, а еще лучше – нецензурное. Обычно ругательство тут же провоцирует шумную реакцию родителей: они начинают возмущаться, отчитывать ребенка, кричать на него. «Но со стороны ребенка это – настоящая провокация, – предупреждает Мария Серебрякова. – Если на такие выходки обращать внимание, такой путь приведет в тупик, а точнее, вы пойдете по кругу: ребенок поймет, что так он может вами манипулировать, и ситуация будет повторяться снова и снова. Ребенок может даже не понимать, что говорит матерное слово, но зато он увидит и поймет, какую бурную реакцию это слово производит».

Для детей 7–8 лет можно сделать так называемую коробочку гнева, куда ребенок сможет поругаться и выговорить всех своих «чертиков». Он может сконструировать ее сам и нарисовать на ней все, что захочется. Правила использования очень просты: если вы услышали, что чадо ругается, нужно взять его за руку, сходить за этой коробочкой и разрешить, уединившись где-нибудь в ванной, сказать туда все, что накипело. Потом коробочка закрывается и убирается куда-нибудь подальше. Таким образом, первая задача помочь выразить негативные чувства может быть решена.

Как наше слово отзовется

Теперь нужно научить ребенка адекватно реагировать на раздражители: без матерных и грубых слов. Для этого ему надо продемонстрировать, что бывают и другие модели поведения. Например, после того, как ребенок разозлился на воспитательницу и сказал «матное» слово, нужно обязательно серьезно поговорить с ним и объяснить, что можно сформулировать его гнев иначе.

Но бывает и так, что свидетелем безобразия оказывается не ко всему привыкшая «Марья Петровна», а вовсе посторонний человек, или, что совсем неудобно, родители других – «приличных детей», или коллеги по работе. Как поступить в этом случае? Выйти из неприятной ситуации также поможет ваша адекватная реакция.

Зато дома можно поговорить всерьез. Разобрать обстоятельства непристойного поведения подробно и тщательно. Необходимо постараться донести до ребенка, в чем суть неприятия таких проявлений, и почему воспитанные люди не должны употреблять бранные слова.

Нередко дети школьного возраста, матерясь, копируют стиль поведения своих старших приятелей. Таким образом, они как бы приобщаются к взрослому миру, чувствуют себя более уверенными и думают, что мат делает их сильнее. К тому же часто они замечают, что некоторые взрослые пугаются и сторонятся тех, кто бранится, а значит, старших таким способом можно заставить себя уважать и побаиваться. В этом случае есть только один рецепт – запастись терпением. Рано или поздно этот этап пройдет, нужно только обязательно помогать и всемерно способствовать формированию адекватного культурного самосознания ребенка.

Модель поведения родителей №1

Если ребенок агрессивен, кричит, злится, вместо того чтобы ответить ему тем же, родитель должен дать понять ему, что он услышал его чувства, например, сказать: «Я знаю, что тебя что-то очень сердит, тебе это не нравится и хочется поругаться». То есть показать, что он принимает сам факт, что ребенок сердится. Нельзя просто запретить выражать негатив.

Модель поведения родителей №2

Нужно убедиться, что внимание ребенка полностью сконцентрировано на вас. Если ребенок маленький, вы можете этого добиться, присев перед ним на корточки и взяв за руки. Смотрите ему в глаза и говорите, к примеру: «Я видел, как ты злился на воспитательницу, потому что она заставила тебя есть кашу, ты злился на нее очень сильно, да? Но я бы сказал ей тогда по-другому. Знаешь как? Я бы сказал: Марья Петровна, я так сильно злюсь на вас, что хочу даже стукнуть!»

Модель поведения родителей №3

Если дите обронит ругательство при чужих людях, кратко извинитесь за него, либо выскажитесь неопределенно, типа: «Да, бывает…», показав, что для вас это тоже новость, и сразу же смените тему разговора. А вот «публичных разборок» и наказания пред лицом общественности устраивать не нужно. Следуйте принципу: хвалить при людях, ругать наедине.

Почему мы так говорим

Иногда мы не замечаем, какие выражения употребляем в порыве эмоций. Поэтому, если ваш малыш вдруг начал браниться, прежде всего вспомните, а сами-то вы какими словами реагируете, когда, например, нечаянно ударяете молотком не по гвоздю, а по пальцу, или на дороге нагло подрезают ваш автомобиль. Может, в это время ваше сокровище играет где-то рядом?

Ребенок BY
Главный сайт для белорусских родителей
ВСЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТОМ, КАК ЗАЧАТЬ, РОДИТЬ И ВОСПИТАТЬ НАСТОЯЩЕГО БЕЛОРУСА
Источник знаний белорусских родителей
http://rebenok.by

Кстати



Лечебные игры

Агрессивные игры, если агрессия проявляется в символической форме и не приносит никому реального вреда, детям запрещать не стоит. Ребенок имеет право на «узаконенные» способы, которыми может выразить раздражение, обиду. Взрослые должны помочь малышу выплеснуть гнев и не разрушить все вокруг. Разрешается, например, рвать бумагу, топать ногами, «убивать» подушку. Педагоги рекомендуют для этих целей делать специальных кукол из подушек и свернутых одеял.

Ребенок может на листе бумаги разыграть целое сражение с пулеметными очередями, взрывами и окровавленными трупами. Он может «убивать» своих героев в автокатастрофах, может «заставить» Барби разбиться на лошади, утонуть в море, погибнуть в зубах акулы. Какими бы жуткими ни казались со стороны подобные игры, тревожиться не стоит. Особенно, если у ребенка плохое настроение. Беспокойство оправдано, если сюжеты навязчиво повторяются в течение месяца. В этих случаях стоит обратиться за советом к психологу.

Специальные игры помогут не только бороться с агрессией, но и эффективно успокоиться, расслабиться, снять нервное переутомление ребенка с помощью различных игр.

Налейте в ванну теплую воду и «запустите» туда ребенка вместе с игрушками. Это не обязательно должны быть корабли или резиновые звери. Дети с огромным удовольствием играют любыми предметами, в которые можно набирать воду. Так что половинка мыльницы и губка – тоже подходят. Можно добавить в воду отвар успокаивающих трав или специальную соль.

Поставьте в игровой уголок ребенка тазик с песком. Песок, конечно, предварительно нужно промыть. Сделать это просто: засыпали в тазик, залили водой, прополоскали, воду слили. И так несколько раз. Когда песок подсохнет, по песчаным барханам смогут взбираться солдатики лего, а на песчаных дорогах буксовать автомобили. Не бойтесь, песок – довольно «чистая» грязь. Он легко вытряхивается и выметается.

Сам себе астролог

Кто только нам не рассказывал, что такое осень. И литературные классики, и современные рок-певцы, – все преподносили нам свою трактовку этой прекрасной и оттого поэтической поры года. Однако самое время вспомнить о таком верном признаке осени, как свадебная пора.

Быть может, вы собираетесь замуж? Или есть вероятность, что эта замечательная участь ждет вашу близкую подругу? В любом случае вам пригодятся советы гороскопа, которому ведомы звездные тайны, а значит, и выбрать подходящее время именно для вашего бракосочетания – дело нехитрое.



Планеты под вальс Мендельсона

ГОРОСКОПЫ НАШИХ БАБУШЕК

В те далекие времена, когда жили, любили и женились наши прапрапра… и так далее бабушки и дедушки, дата планируемого торжества определялась легко и просто. Сначала – работа, тяжелый, изнурительный труд ради сытой жизни зимой, а потом – все остальное, в том числе и свадьба. То есть идеальное время – это осень, потому что урожай убран, витаминами запаслись, можно и погулять. Многие и сегодня соблюдают эту древнюю традицию: сочетаются законным браком в сентябре, октябре или ноябре. В этом нет ничего предосудительного: осень – щедрая, благодатная пора года, по народному поверью, такой будет и семейная жизнь тех, кто объединил свои жизни в одну в это время.

Среди людей современных бытует мнение, что жениться и выходить замуж в високосный год нельзя, мол, будущая семейная жизнь не заладится. Однако если обратиться к приметам древности, то високосный – это год невест, которые сами выбирали женихов. Так что, возможно, при нынешнем уровне эмансипации уверенным в себе и самостоятельным бизнес-леди стоит обратить на это внимание.

СЕМЬ РАЗ ПРИМЕРЬ, ОДИН РАЗ ВЫЙДИ ЗАМУЖ

Если вы относитесь серьезно к выбору даты будущего свадебного торжества, то стоит послушать советы не только традиционных поверий, но и гороскопа. К примеру, важно, в какой день недели вы пойдете в загс под звуки всем знакомого вальса.

Особенно неудачными для вступления в брак всегда считались вторник и четверг. Вторник управляем планетой агрессии Марсом, он может привнести в жизнь супругов множество размолвок и ссор. Хотя охлаждение отношений этой паре грозит меньше, чем другим: либо любовь, либо ненависть. Юпитер – покровитель четверга – провоцирует выяснение извечного вопроса «Кто в доме самый хозяин?». В семьях, созданных в четверг, часто встречаются супружеская ревность и неверность.

Не самыми лучшими днями зодиакальная теория считает среду и субботу. Среда, управляемая Меркурием, порождает несколько прохладные, отстраненные отношения.

В субботу чаще всего играют свадьбы, однако предпоследний день недели принесет счастье только тем парам, которые готовы ради семьи пожертвовать и своей личной жизнью, и карьерой. Покровительствующий субботе Сатурн – это, как известно, планета ограничения и самоотречения. Если же вы мечтаете об интеллектуальном общении, душевной близости, реализации сексуальных фантазий, субботу как возможный день бракосочетания рассматривать гороскоп не советует.

День Луны – понедельник – обещает брачующимся очень тонкую эмоциональную связь в семье. Отношения очень непростые, зависящие от множества мелочей, от смены настроения и даже от колебаний погоды. Но уж безразличными друг к другу этих супругов назвать невозможно!

Идеальные дни для свадьбы – пятница и воскресенье. Первой покровительствует Венера – планетой мира, гармонии и влюбленности. А воскресенье – день Солнца – точно сделает семью радостной и полной любви.

ОКОЛЬЦОВАННАЯ ЛУНА

И конечно, в предсвадебной суматохе не забудьте обратить внимание на лунный календарь. Лучше всего играть свадьбу при растущей Луне: она гарантирует постоянный интерес мужа и жены друг к другу. Замечательно, если Луна попадет в те знаки зодиака, которые более остальных склонны к семейной жизни и партнерству, такие, к примеру, как Телец, Рак, Весы. Луна в Водолее или Стрельце грозит молодой семье возможностью скоро надоесть друг другу и походами «налево», Луна в Близнецах и в Деве может предсказать иные трагедии.

Неблагоприятными для свадьбы лунный календарь признает 9-й, 12-й, 15-й, 19-й, 20-й 23-й, 29-й лунные дни. Идеальные дни для свадебного торжества – 3-й, 6-й, 12-й, 17-й, 24-й, 27-й. Остальные лунные дни являются нейтральными.

Однако самое, пожалуй, главное, что стоит учитывать и с чего стоит начинать подготовку к свадьбе, – это положительный, полный уверенности и теплоты ответ на вопрос: «Любите ли вы этого человека»? Ведь только в этом случае Луна и прочие планеты выстроятся в ряд, чтобы сделать вашу совместную жизнь счастливой…



Рубрику ведет Анна ХАРТМАН

Лунный календарь

С 25.10. 2007 до 8.11.2007

- ◐ **25.10 четверг** – Луна в Овне, 15-й лунный день
- ○ **26.10 пятница** – Луна в Тельце, 16-й лунный день, полнолуние
- ◑ **27.10 суббота** – Луна в Тельце, 17-й лунный день
- ◑ **28.10 воскресенье** – Луна в Близнецах, 18-й лунный день
- ◑ **29.10 понедельник** – Луна в Близнецах, 19-й лунный день
- ◑ **30.10 вторник** – Луна в Раке, 20-й лунный день
- ◑ **31.10 среда** – Луна в Раке, 21-й лунный день
- ◑ **1.11 четверг** – Луна во Льве, 22-й лунный день
- ◑ **2.11 пятница** – Луна во Льве, 23-й лунный день, 3-я четверть
- ◑ **3.11 суббота** – Луна в Деве, 23-й лунный день
- ◑ **4.11 воскресенье** – Луна в Деве, 24-й лунный день
- ◑ **5.11 понедельник** – Луна в Деве, 25-й лунный день
- ◑ **6.11 вторник** – Луна в Весах, 26-й лунный день
- ◑ **7.11 среда** – Луна в Весах, 27-й лунный день
- ◑ **8.11 четверг** – Луна в Скорпионе, 28-й лунный день

Почему после 40 женщины бросают мужей?

Несмотря на сложившийся стереотип, что мужчины после сорока бросают своих жен ради молодых женщин, статистика говорит, что 65% разводов в этом возрасте инициируют женщины.

Как оказывается, виной тому гормональный фон, который изменяет работу головного мозга и делает женщину более прагматичной. Исчезает чрезмерная активность зон эмоций перед наступлением очередного цикла, которая заставляет женщину видеть реальность несколько иначе и слышать обидные слова, которые, возможно, и не были произнесены. Вместе с падением уровня эстрогена падает и уровень окситоцина. С этого момента женщина менее заинтересована в сохранении мира, она не получает такого эмоционального «вознаграждения», какое получала раньше от заботы о маленьких детях. И вместе с тем она становится менее чуткой к чувствам и потребностям других людей.

Это приводит к переоценке своих жизненных приоритетов и внутренних правил, что не может не сказываться на семейных отношениях, которые имеют свой привычный уклад, сложившийся за много лет.

Оказывается!

Ученые поняли, для чего нужен аппендикс

Исследователи из Медицинской Школы Университета Дьюка (США) выяснили, что, кажущийся ненужным, аппендикс предназначен для того, чтобы хранить полезные бактерии.

Длительное время аппендикс считали бесполезным и лишним органом. Удаление аппендикса – самая заурядная операция; люди с удаленным аппендиксом не испытывают никаких проблем.

При этом воспаление аппендикса крайне опасно: оно быстро развивается и может привести к смерти, если операция не сделана вовремя.

Функция аппендикса тесно связана с микрофлорой кишечника. Известно, что в организме человека разнообразных бактерий больше, чем самих клеток организма. Большинство бактерий полезны - они помогают переваривать пищу.

При тяжелых инфекциях бактерии кишечника гибнут или вымываются из организма. Холера или амебная дизентерия могут почти полностью «очистить» кишечник от полезных бактерий. Именно в этом случая и могут понадобиться бактерии, живущие в аппендиксе.

«Аппендикс – это надежное хранилище для бактерий», – говорит Bill Parker, один из соавторов исследования. Аппендикс представляет собой червеобразный слепой отросток, в который обычно не попадает содержимое кишечника. Благодаря этому орган может быть своеобразной «фермой», где размножаются полезные микроорганизмы.

По словам авторов работы, современному человеку не нужна эта функция. Если микрофлора умирает, бактерии легко получить от других людей. Но в древние времена плотность населения была очень низкой, а во время эпидемий вымирали целые страны. По этой причине аппендикс был очень важен.

По данным одного из исследований, в менее цивилизованных странах заболеваемость аппендицитом ниже, чем в США. Можно предположить, что аппендицит – один из примеров того, как гигиена приводит к сбою в работе иммунной системы.

Хотя у аппендикса и есть полезная функция, его обязательно нужно удалять при воспалении. Аппендицит очень опасен, к примеру, в США ежегодно от него умирают 300-400 человек.

Школа практических знаний

Поздняя осень с ее дождями, ветрами, мокрым снегом и, конечно же, простудными заболеваниями заставляет нас всеми мыслимыми способами утеплять дом. Один из способов повысить температуру в квартире – купить новый обогреватель. Что для этого нужно знать?



В гостях хорошо, а дома тепло

Как выбрать правильный обогреватель

Обогревательные электроприборы делятся на несколько типов в зависимости от способа подачи тепла.

Термовентиляторы (те, что помощнее, называются еще тепловыми пушками) – это по сути обычные вентиляторы, прогоняющие воздух через нагревательный элемент (раскаленную докрасна спираль). Керамический корпус такого агрегата надежнее пластмассового. Покупая такой обогреватель, надо обратить внимание на то, есть ли в нем обязательная защита от перегрева, а также функция, моментально выключающая обогреватель при случайном опрокидывании.

Недостатки: это самый активный пожиратель кислорода в квартире. Чтобы прогреть комнату всего лишь на пару градусов, сама спираль нагревается до температуры выше 600 градусов С. При этом металл окисляется, забирая для химической реакции кислород непосредственно из того воздуха, которым вы дышите. Как более разумную альтернативу можно поискать модели с керамическим нагревательным элементом – его температура будет не в пример ниже, а следовательно, и воздуху он не вредит.





Достоинства: очень быстро нагревает небольшое помещение, недорого стоит.

Обогреватели конвекторного типа прогоняют воздух через металлическую трубу, которая и является нагревательным элементом. Затем теплый воздух поднимается вверх, а на его место приходит более тяжелый холодный – потому наиболее эффективны те конвекторы, которые установлены ближе к полу.

Недостатки: нагревательная конвекторная панель устанавливается только на стене и только стационарно. Обязательно должна быть в наличии система аварийного отключения (при перегреве или если нет выхода нагретому воздуху).

Достоинства: некоторые модели защищены от влаги и их можно устанавливать в ванных комнатах.

Масляные радиаторы – герметично запаянные металлические «банки» с минеральным маслом. Внутри корпуса проходит электрическая спираль, нагревающая масло, это в свою очередь нагревает корпус, который и отдает драгоценное тепло воздуху.

Мощность радиатора не обязательно должна быть большой: для обогрева комнаты в 10 кв.м хватает 1 кВт. Проверьте прибор на устойчивость, и если он нетвердо стоит на «ногах» – не берите. Новый обогреватель нужно обязательно заставить «обогреть» пару часов при открытой форточке, чтобы исчез неприятный запах.

Недостатки: их нельзя переворачивать (нарушается циркуляция масла).

Нельзя накрывать: термостат, контролирующий температуру воздуха снаружи корпуса, буквально сходит с ума в замкнутом пространстве, и тут же отключает прибор. Но и это не главное. Если термостат вдруг выходит из строя, то перегретое масло увеличивается в объеме – и может разлиться по всей комнате. Эти радиаторы дороги, потребляют много электроэнергии.

Достоинства: одинаково подходят и для крохотных помещений, и для гигантских, – а все за счет регулятора мощности. Мобильны и бесшумны. Греют воздух еще долго после отключения. Пожаробезопасны, о них невозможно обжечься (температура поверхности не превышает, как правило, 60 градусов), их можно оставлять хоть на круглые сутки включенными. А поскольку они к тому же не выжигают кислород, то как нельзя лучше подходят для спальни и детской.

С помощью **инфракрасных обогревателей** можно греться как в помещении, так и на открытой площадке (их устанавливают, например, для защиты от обледенения). Специфика обогрева такова: в первую очередь нагреваются предметы в помещении. Поэтому человек в помещении с таким обогревателем будет чувствовать себя комфортно даже при пониженной температуре окружающей среды. Воздух же будет получать тепло от нагретых стен, потолка и пола, а также мебели и т. п.

Обогреватель подобного рода работает зонально, то есть нагревает не все помещение, а лишь нужную область. Выбирайте модель с увлажнителем – инфракрасный теплоизлучатель сушит воздух.

Недостатки: во-первых, излишняя хрупкость стекла, прикрывающего спираль. Во-вторых – хоть немного, но все же сжигаемый кислород.

Достоинства: экономичны, дешевы, могут устанавливаться хоть на потолке, безопасны – ведь инфракрасным обогревателем является и солнце. Кроме того, при их использовании не бывает теплопотерь.

Некоторые **кондиционеры**, помимо охлаждающей функции, имеют и функцию обогрева. Но подобный способ обогрева квартиры слишком энергоемкий да и вообще какой-то «кривой»: кондиционер должен все же охлаждать. Снабженный же дополнительными функциями, он будет стоить дороже, а выходить из строя чаще. Да и греть будет не всегда, а только в лютые морозы.

А вот тепловая завеса нужна тем, кто хочет разделить зоны с разной температурой. Так, воздушный поток, вырывающийся из этого устройства, установленного над открытым окном или распахнутой дверью, мешает теплому воздуху выходить наружу, а холоду с улицы проникать внутрь помещения. Тепловая завеса – прибор скорее не для обогрева помещения, а для поддержания в доме оптимального микроклимата и температурного режима. Если же хотите дополнительно согреть пространство, выбирайте тепловые завесы со встроенными нагревательными элементами. Завесы бывают горизонтальными и вертикальными, а также варьируются по длине, производительности (скорость воздушного потока) и мощности (для тепловых завес с подогревом).

Недостатки: подогрев работает лишь в хорошо теплоизолированном помещении. Завеса не кономична. Установить ее не очень просто.

Достоинства: дополнительная защита от сквозняков и пыли.

Карбоновые обогреватели – это японское чудо, новинка XXI века. Для создания этих электрических обогревателей используется углеродное волокно, помещенное в вакуумные кварцевые трубки. По мнению создателей, такой обогреватель куда лучше заботиться о здоровье своего хозяина, нежели все остальные.

Недостатки: довольно высокая стоимость.

Достоинства: не сжигает кислород, не сушит воздух, быстро нагревается, быстро остывает после отключения, «ест» мало электроэнергии и имеет практически неограниченный срок службы. Очень эффективен при лечении артрита и болей в спине и ногах.

Теперь, когда выбор сделан, осталось только вспомнить мудрый совет врачей: для крепкого и здорового сна нормальному человеку достаточно температуры в 18-19^{O}С в помещении (днем ее можно повысить градуса на три-четыре). А потому не перестарайтесь, утепляя квартиру.

Метродент – укрепляем позиции в полости рта!

Полость рта - самая густо населенная бактериями часть человеческого организма. Бактерии обитают в бороздках зубов, на спинке языка, на миндалинах, в кариозных полостях, в складках слизистых оболочек, на слизистых оболочках щек. Питаются они теми продуктами питания, которые попадают в ротовую полость, и выделяют отходы, которые являются причиной неприятного запаха изо рта и болезней периодонта. По статистике, около 98% жителей Беларуси в разной степени страдают болезнями периодонта. При низком уровне индивидуальной гигиены полости рта или ее отсутствии, количественный и качественный состав бактерий, обитающих во рту, увеличивается в десятки, сотни раз за очень короткое время. И этот безудержный бактериальный рост может продолжаться до бесконечности, остановить его можно только регулярным и тщательным уходом за полостью рта.

И не только с помощью зубной пасты.

Улыбка со вкусом!
вкус ЛИМОНА
вкус АНАНАСА
вкус КЛУБНИКИ
ОРИГИНАЛЬНЫЙ
МЕТРОДЕНТ
МЕТРОДЕНТ
SYNMEDIC laboratories
МЕТРОДЕНТ
стоматологический гель
Эффективен при:
воспалении в полости рта и связанных с ним:
- кровоточивость десен
- неприятный запах
- боль
Эти симптомы характерны для гингивита, стоматита, парадонтоза, парадонтита, афтозного стоматита, хейлита
Стоматологический гель поможет избавиться от болезненных ощущений
Регистрационное свидетельство МЗ РБ № 6798/04 до 29.04.2009г.
Проконсультируйтесь с врачом перед применением препарата.
SYNMEDIC laboratories
Справки по тел. (029) 677-96-61

Компанией **«Синмедик Лабораториз» (Индия)** разработан эффективный препарат для профилактики и лечения инфекционно-воспалительных заболеваний полости рта. Стоматологический гель **Метродент** представляет собой оптимальную комбинацию метронидазола и хлоргексидина биглюконата – веществ, обладающих сильными антибактериальным и противовоспалительным эффектами. Быстрое заживление ран и снятие воспалительных явлений в полости рта – одно из главных преимуществ препарата. Кроме того, при нанесении геля на пораженные участки слизистой оболочки полости рта заметно снижается болевой симптом. Для более быстрого купирования боли Компания разработала **Метродент плюс с лидокаином,** который успешно применяется не только после гигиенической чистки зубов, но и после проведения стоматологических операций: гингивэктомии, кюритажа, удаления зубных отложений и пр.

Препарат **Метродент** выпускается в тубах по 20 г и имеет различные ароматические добавки – клубники, ананаса, лимона, что делает лечение более приятным для пациента. Преимуществом именно местного применения препарата является то обстоятельство, что препарат не всасывается в желудочно-кишечный тракт. Это позволяет сделать лечение более эффективным, поскольку уменьшает путь препарата до места воспаления, и безопасным – случаи передозировок при местном применении практически не возможны. Препарат может применяться у детей, начиная с 6-летнего возраста. Взрослым и детям **Метродент** наносится на область десен 2 раза в день. После нанесения геля следует воздержаться от питья и приема пищи в течение 15-20 минут. Курс лечения гелем Метродент составляет в среднем 7-10 дней. При необходимости курс нужно повторить.

Метродент плюс с лидокаином наносят на десны также дважды в день через 10-15 минут после чистки зубов. Через 15-30 минут можно прополоскать рот и принимать пищу. Курс лечения составляет 10-14 дней. Выраженный эффект наступает, как правило, после 3-й процедуры. Желательно проводить дважды в год профилактические курсы.

Помимо легкости в применении, экономичности и краткого срока лечения препараты **Метродент** обладают еще одним немаловажным свойством. С их помощью можно устранить еще одну неприятность – запах изо рта.

Применение **Метродента и Метродента плюс с лидокаином** в профилактических целях во много раз уменьшит риск заболевания ваших десен, и как следствие количество визитов к стоматологу.

Синмедик –
классика здоровья!

Азбука пациента

«Дефицитные» врачи. Кто они? Где их искать?

Терапевт, оториноларинголог («ухо-горло-нос»), гинеколог есть в любой нормальной поликлинике. Но иногда приходится обращаться к крайне редким специалистам – узкопрофильным.

Кто они, эти «дефицитные» медицинские работники?

Вот список основных редких врачей, которые помогают решить специфические проблемы нашего здоровья.

АЛЛЕРГОЛОГ

Ныне рост числа больных аллергией связывают с ухудшением экологии; с тем, что женщины стали меньше кормить грудью; с употреблением в пищу продуктов, которых никогда не было прежде; использованием различных химических веществ.

Единственная надежда для человека, страдающего аллергией, - найти хорошего специалиста аллерголога. Чем раньше обратитесь за помощью, тем меньше у болезни шансов дать тяжелое осложнение - бронхиальную астму.

Информация для жителей Минска

Аллергологи ведут прием

- во 2-ой Центральной районной поликлинике (ЦРП) Фрунзенского района ул. Якубовского, 33, тел. 256-56-42, 258-51-24, 252-53-52.
- 10-й Городской клинической больнице (ГКБ) ул. Уборевича, 73, тел. 340-07-11 (консультативный прием).
- 34-ой Центральной районной клинической поликлинике Советского района (ЦРКП) Советского района ул. Кульман 22, тел. 237-35-77.
- В медицинском центре «Экомедсервис», лечебно- консультативном центре «Sante» и др.
- Аллерготестирование поводят в МЦ «Нордин».

АНДРОЛОГ

Доктор, которому доверяют свои секреты мужская часть населения. Андролог специализируется на лечении заболеваний половой сферы и сексуальных расстройств сильной половины. Занимается сложными случаями мужского бесплодия - эндокринными и воспалительными.

К нему обращаются при:

- нарушениях полового развития;
- плохих показателях спермы;
- подавлении выработки сперматозоидов;
- импотенции;
- эректильной дисфункцией;
- простатита;
- воспалительных заболеваниях мужских половых органов и пр.

Информация для жителей Минска

- Андролог ведет прием в 19-й ЦРП Пр. Независимости, 119, тел 267-21-01, 285-65-81 (82,83). Минской областной клинической больнице 265-22-56 (24) - (без направления консультативный прием на платной основе).
- А также в медицинских центрах, к примеру, «Экомедсервис», «Эмбрио» и ряде других.

ВЕРТЕБРОНЕВРОЛОГ

Это важный доктор для людей с заболеваниями нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Он занимается проблемами:

- мышечно-дистонических нарушений;
- деформаций позвоночника (сколиоз, кифоз, гиперлордоз);
- миофасциального синдрома;
- спондилоартроза;
- скелетных болей;
- грыж межпозвонковых дисков;
- мышечных и связочно-суставных нейродистрофических синдромов и др.

Вертеброневролог проводит визуальную диагностику, определяет неврологический и ортопедический статус пациента.

Информация для жителей Минска

Вертеброневролог ведет прием в 23-й ГП пр. Рокоссовского, 134 тел. 248-51-81, 248-56-63.

Так как вертеброневролог - очень редкий специалист, в поликлиниках перечисленным спектром проблем приходится заниматься врачам неврологам.

ГЕНЕТИК

Этот специалист занимается диагностикой врожденных и наследственных заболеваний, что позволяет на ранних стадиях производить прерывание беременности, которая сопровождается тяжелыми неизлечимыми заболеваниями плода.

Информация для жителей Минска

- Найти опытного врача-генетика можно в Республиканской медико-генетической консультации по адресу ул. Орловская, 66 тел. 233-45-73.
- Также генетическую диагностику проводят в медицинском центре «Неомед».

Продолжение – в №21 (157)

Главный редактор Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 20 (156)
25 октября 2007 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации № 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора Валентина ГЛУШУК

Зам. главного редактора по рекламе Елена МАСЛОВА

Дизайн и верстка Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции: 220023, г.Минск, ул. Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс: +375 (17) 280-01-12, 287 38 30, 280-32-88, 280-88-09; +375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции. В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать 19.10.2007 г.

Отпечатано в типографии УП «Плутос-Маркет» (лиц. ЛП № 02330/0148728 от 30.04.2004 г.) 220034, Минск, ул.Кульман, 7

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 4 печатных листа.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж в октябре – 6 000 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9 771993 487000 07014
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА